

کتاب کار ذهن آگاهی برای کمال‌گرایی

راهبردهای مؤثر برای غلبه بر
منتقد درونی و رسیدن به تعادل

مؤلف

الین ای. توماس

دکترای روان‌شناسی

ترجمه

سارا کریمی

فائزه بیمان پاک



فهرست

مقدمه.....	۹
چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....	۱۱
بخش ۱: مرور اجمالی بر کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی.....	۱۳
فصل ۱: درک کمال‌گرایی.....	۱۵
فصل ۲: مقدمه‌ای بر ذهن‌آگاهی.....	۲۸
بخش ۲: تمرین ذهن‌آگاهی برای غلبه بر کمال‌گرایی.....	۴۱
فصل ۳: ذهن مبتدی: پذیرش دیدگاهی تازه.....	۴۳
فصل ۴: قضاوت نکردن: فاصله گرفتن از منتقد درونتان.....	۵۴
فصل ۵: پذیرش: تصدیق چیزی که هست، نه چسبیدن به چیزی که باید باشد.....	۶۵
فصل ۶: صبوری: حمله نکردن به خود.....	۸۱
فصل ۷: اعتماد: انتخاب خودشفقتی به جای خود ناپاوری.....	۹۵
فصل ۸: عدم جدال: خودتان را یک فرآیند ببینید نه یک محصول.....	۱۰۸
فصل ۹: رها کردن: صلح کردن با چیزی که نمی‌توانید کنترل کنید.....	۱۲۲
پیش رفتن به جلو همراه با ذهن‌آگاهی.....	۱۳۴
منابعی برای مطالعه بیشتر.....	۱۳۶
منابع.....	۱۴۰
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۴۲
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۴۳
درباره نویسنده.....	۱۴۴

بخش ۱

مرور اجمالی بر کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی

اولین بخش این کتاب، کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی را در قالب مفاهیمی مجزا مورد مطالعه قرار می‌دهد. این بخش مبنایی برای تمرین‌ها و کاربردها ارائه داده و به شما کمک می‌کند تا از چگونگی تأثیر کمال‌گرایی بر زندگی‌تان و نقش ادراک کمال‌گرایی از طریق لنز ذهن‌آگاهی به درکی تازه دست پیدا کنید.

فصل مربوط به کمال‌گرایی، راه‌های بی‌شماری را که کمال‌گرایی از آن طریق بروز داده می‌شود، راه‌های متداولی که توسعه پیدا می‌کند و جوانب مثبت و منفی کمال‌گرایی و نیز چرخه‌هایی که کمال‌گرایی مشکل‌زا را ماندگار می‌کنند توصیف می‌کند. فصل مربوط به ذهن‌آگاهی، توصیفی روشن ارائه می‌دهد که بزرگ‌نمایی را از واقعیت جدا می‌کند، بر این موضوع تأکید می‌کند که چه چیزی ذهن‌آگاهی است و چه چیزی نیست و توضیح می‌دهد که مبانی اصلی ذهن‌آگاهی به آن دسته از افرادی که کمال‌گرا هستند چه کمکی می‌کند.

شما با این کتاب، افرادی را پیدا می‌کنید که ترسیمی از ویژگی‌های خاص هستند؛ اما این موردپژوهی‌ها بازتاب زندگی افراد واقعی نیستند. گرچه این نمونه‌ها بر مبنای سناریوهایی از افراد زنده هستند اشخاص واقعی را توصیف نمی‌کنند.

فصل ۱

درک کمال‌گرایی

کمال‌گرایی هم مانند سایر ویژگی‌های انسانی، در هر فردی به شکل متمایز و منحصر به فردی جلوه‌گر می‌شود؛ اما الگوهای کمال‌گرایی در تمام افراد مشابه بوده و در تحقیقات علمی و توسط متخصصین بالینی مشاهده شده‌اند. اینکه بازتاب تجربیات‌تان را در الگوهایی که در اینجا توصیف خواهد شد ببینید شاید حس آرامش به شما بدهد؛ چون کمک می‌کند بفهمید که تنها نیستید. با شناسایی الگوها هم می‌توانید ویژگی کمال‌گرایی‌تان را بهتر درک کنید و هم اینکه چقدر این کمال‌گرایی برای‌تان خوب است یا خوب نیست.

کمال‌گرایی ابعاد بی‌شماری دارد. برای خیلی از شما، الماس نتراشیده است. قسمت‌های زمخت و نخراشیده آن، قسمت‌هایی را که می‌توانند باعث جلوه‌گری درخشندگی آن شوند پنهان می‌کنند. هدف نوشتار این کتاب کار این است که به شما کمک کند تا قسمت‌های زمخت و نخراشیده‌ای را که به شما مربوط می‌شوند درک کرده و کامل کنید تا بتوانید درخشندگی را به آغوش بکشید.

منظور من از به‌کاربردن عنوان «کمال‌گرایی» در این کتاب، اشاره به ابعادی از کمال‌گرایی است که موجب مشکلاتی برای شما می‌شوند. ما در این فصل، ابعاد متفاوتی از کمال‌گرایی، اینکه کمال‌گرایی چگونه ظهور پیدا می‌کند، منشأ کمال‌گرایی، ابعاد مثبت کمال‌گرایی و اینکه کمال‌گرایی چگونه آشفتگی و رنج را استمرار می‌بخشد را مورد مطالعه قرار خواهیم داد.

تای زیر گریه می‌زند



تای از اینکه در نقش بازاریاب برای شرکت داروسازی، از اهداف اجرایی فراتر رفته بود عمیقاً به خودش می‌بالید. او به‌خاطر تعریف و تمجیدهای کارفرمایش به اعتبار رسید و پیروزی‌هایی را که به‌خاطر جوایز ایالتی و منطقه‌ای دریافت کرده بود با غرور به نمایش می‌گذاشت. او که در محفل‌های اجتماعی و کاری با عنوان «خوش‌پوش‌ترین» شناخته شده بود تلاش فراوانی می‌کرد

تا پنج بار در هفته ورزش کند، غذاهای سالم مصرف کند و اندام متناسب سایز چهار را حفظ کند؛ اما در عین حال که به‌خاطر تعریف و تمجیدهای بی‌شمار بابت عملکرد عالی در تمام زندگی‌اش، انگیزه زیادی برای تعالی داشت باین‌حال بعد از دریافت یک جایزه ملی، آن شب با ناراحتی به خواب رفت. تای هر روزش را با وحشت‌زدگی شروع می‌کرد و به این فکر می‌کرد که آیا به هدف روزانه‌ای که برای خودش تعیین کرده بود رسیده است یا نه. گاهی متوجه می‌شد که به حرف مشتریان گوش نمی‌دهد و قرارملاقات‌ها را از دست می‌داد و مدام این فکر را نشخوار می‌کرد که می‌توانست بهتر از این باشد و خودش را بابت این ملامت می‌کرد. او با اینکه از زمان دانشگاه تا الان، چهل تا شصت ساعت در هفته را به کار اختصاص داده بود اما برای آماده کردن خودش برای جلسات بیش از پیش تلاش می‌کرد و درباره فردی که با او قرارملاقات داشت تحقیق می‌کرد و با وسواس مطمئن می‌شد که همه چیز مرتب است. صبح یک روز شبیه، بعد از اینکه باز هم به دوست صمیمی‌اش توضیح می‌داد که چرا نتوانسته برای قرار صرف قهوه برود و مجبور بوده به‌خاطر از دست دادن یکی از فروش‌هایش کار کند به طرز غیر قابل‌کنترلی به گریه افتاد. تای با احساس از پا در آمدن، غم و اضطراب نسبت به آینده و حس درماندگی به تدریج به این نتیجه رسید که یک جای کارش مشکل دارد و همه وجود خودش را زیر سؤال برد.

کمال‌گرایی چیست؟

کمال‌گرایی یک خصوصیت شخصیتی چندوجهی است. ویژگی هسته‌ای آن، چسبیدن سرسختانه به استانداردهای بالای افراطی است که به خودارزش‌مندی شما گره خورده است. اگر این استانداردها برآورده نشوند فرد دچار خود انتقادگری، آشفتگی، رنج و پیامدهای منفی دیگر می‌شود. کمال‌گرایی همیشه هم دردسرساز نیست. کمال‌گرایی به شیوه‌های مختلف منجر به تعالی شده و محرکی برای پیشرفت، خلاقیت و زایایی است. کمال‌گرایی زمانی دردسرساز می‌شود که به‌خاطر برآورده نشدن استانداردها، فرد مدام و به طرز شدیدی آشفته باشد و این آشفتگی با گذر زمان روی مفهوم فرد از خویش‌تن اثر گذاشته و یا منتهی به رفتارهای خودشکن شود. هر یک از هیجاناتی که ما انسان‌ها تجربه می‌کنیم می‌تواند حاصل برآورده‌نشدن استانداردها باشد. این عواطف معمولاً غم، اضطراب، احساس شرم، ناامیدی و یا خشم هستند. افکاری که حاصل برآورده‌نشدن استانداردها هستند عبارت‌اند از خود سرزنشی، انتقاد از خود، بیش‌برآورد اهمیت و پیش‌بینی‌های مربوط به طرح بدترین حالت. رفتارهای محکوم به شکست می‌توانند کار کردن خیلی زیاد، واری افراطی، اهمال‌کاری و اجتناب باشند. کمال‌گرایی برای بعضی‌ها می‌تواند در یک یا دو حیطه زندگی بسیار بارز باشد. مثلاً تای، در

عملکرد کاری یا ظاهر فیزیکی خیلی کمال‌گرا است. عده‌ای هم هستند که در انواع حیطه‌ها کمال‌گرا هستند؛ مثلاً در کار، مدرسه، ظاهر (پوشش، وزن، ورزش، رژیم غذایی)، روابط یا چیدمان. کمال‌گرایی می‌تواند در هر حیطه‌ای از زندگی که برای‌تان اهمیت دارد ظاهر شود.

کمال‌گرایی عامل خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی در حوزه سلامت روان است؛ مثلاً اضطراب، افسردگی، اختلال وسواسی - اجباری، اختلالات خوردن و مشکلات مربوط به تعامل با دیگران. کمال‌گرایی فرایندی است که اگر درست به آن پرداخته نشود می‌تواند این اختلالات را تداوم ببخشد. گرچه نمونه‌هایی که ارائه داده‌ام افرادی را در بر می‌گیرد که از بیماری‌های مرتبط با سلامت روان رنج می‌برند، این کتاب به کمال‌گرایی مرتبط با این بیماری‌های خاص نمی‌پردازد؛ بلکه توصیفی کلی از کمال‌گرایی ارائه می‌دهد و اینکه کمال‌گرایی چگونه بروز پیدا می‌کند. همان‌طور که پیش‌تر گفتیم این کتاب جایگزینی برای درمان سلامت روان نیست؛ اگر از هر یک از این بیماری‌های سلامت روان رنج می‌برید پیگیری درمان بسیار موضوع مهمی است.

تفاوت بین کمال‌گرایی و حرکت در مسیر تعالی

کمال‌گرایی و حرکت به سوی کمال‌گرایی هر دو داشتن اهداف بالا را می‌طلبند. وجه اشتراک هر دو داشتن انگیزه برای دستاوردهای فوق‌العاده و تعیین اهدافی فراتر از حد متوسط است. تفاوت بین آنها در این است که کمال‌گرایی نیاز به عملکردی استثنایی دارد؛ اما هدف از حرکت به سوی کمال‌گرایی، عملکردی استثنایی در عین تصدیق این موضوع است که همیشه نمی‌توان به این سطح از عملکرد دست‌یافت.

کمال‌گرایی در صورتی که استانداردها و اهداف موردنظر برآورده نشوند به پیامدهایی منفی و محکوم به شکست منتهی می‌شود. برعکس این، فردی که به دنبال تعالی است، اگر به اهداف نرسد تأثیر منفی روی او نمی‌گذارد. در واقع افرادی که در حرکت به سوی کمال‌گرایی هستند به دنبال یادگیری جدید هستند که به رشدشان کمک می‌کند. کمال‌گرایی بر پیامد متمرکز است در حالی که حرکت به سوی کمال‌گرایی هم بر فرایند و هم بر پیامد متمرکز است. در کمال‌گرایی، فرد تنها شوق به تعالی ندارد، بلکه شوق کمال دارد. برای فرد کمال‌گرا، تعالی به اندازه کافی خوب نیست.

تفاوت کلیدی بین این دو شیوه پاسخ‌دادن به شکست‌ها و اشتباهات است. تعقیب اهداف و استانداردهای بالا در کمال‌گرایی معمولاً با هیجاناتی منفی مثل اضطراب و ترس همراه است

درحالی که در تعقیب تعالی این‌طور نیست. در کمال‌گرایی، ارزیابی ارزش‌مندی به‌منزلهٔ یک فرد، تنها و تنها به پیگیری و دستیابی به استانداردها و اهداف بستگی دارد. کسانی که به دنبال تعالی هستند برای ارزیابی عزت‌نفس و خودارزش‌مندی‌شان، به رسیدن به اهداف دشوار وابسته نیستند. آنها حس ارزش‌مندی و اثربخشی را از دستاوردها و چیزهای دیگر به دست می‌آورند.

افراد کمال‌گرا سطح خودپذیری خیلی پایینی دارند درحالی که افرادی که برای تعالی تلاش می‌کنند سطح بالایی از خودپذیری را دارند. افراد کمال‌گرا معمولاً اصرار به ناشادی زیاد و نارضایتی از خود و زندگی‌شان دارند؛ چون همواره احساس می‌کنند نمی‌توانند استانداردهایی را که برای خودشان تعیین کرده‌اند برآورده کنند. در حرکت به سوی تعالی بدون کمال‌گرایی، افراد همواره این احساس را با خود حمل نمی‌کنند که استانداردهایشان را برآورده نکرده‌اند و معمولاً به‌طور کلی نسبت به خودشان و زندگی‌شان احساس رضایت دارند.

ریشه‌های کمال‌گرایی

مسیرهای فراوانی برای کمال‌گرایی وجود دارد و مسیر شما به‌هیچ‌وجه با مسیر افراد دیگر یکی نیست. کمال‌گرایی پیامد ترکیب عواملی است که در زندگی شما اتفاق می‌افتد. مهم‌تر اینکه، ادامه‌دار بوده و به‌خاطر شیوه‌های خاصی از تفکر، رفتار و احساس باعث بروز مشکل می‌شود.

کمال‌گرایی در بالاترین سطح، چیزی که در مورد انسانی‌ترین ویژگی‌ها صدق پیدا می‌کند محصول مشترک ترکیب بیولوژیک شما و تجربیات‌تان است. گرچه تعیین سهم نسبی هرکدام ممکن نیست؛ اما تجربیات احتمالاً نقش اصلی را دارند. این خبر خوبی است چرا که ما نمی‌توانیم ترکیب بیولوژیک‌مان را خیلی تغییر دهیم؛ اما تجربیات‌مان را می‌توانیم خیلی زیاد تغییر دهیم. ما می‌توانیم انتخاب چیزهایی که برایمان مهم هستند، اینکه چطور به تجربیات‌مان معنا ببخشیم، به چه چیزهایی اولویت دهیم و چگونه به افکار و احساسات‌مان پاسخ دهیم را کنترل کنیم. برخی از تجربیاتی که نقش مؤثری دارند بیرون از ما و در محیط اتفاق می‌افتند؛ تجربیاتی هم هستند که از درون، پارامترهای افکار و احساسات ما اتفاق می‌افتند. تجربیات اوایل کودکی در بافت‌های چندگانه - مثل خانواده، مدرسه، دوستان و اجتماعات دیگر - نیز نگاه ما به خودمان و مفهوم خویش‌مان را شکل می‌دهند. افراد کمال‌گرا معمولاً تجربیاتی دارند که باعث می‌شوند فرد به این باور برسد که استانداردهای بالا ضروری بوده و اینکه حس ارزش‌مندی به رسیدن به این استانداردها و حفظ آنها بستگی دارد.

انتظارات والدین و الگوبرداری از والدین

بچه‌های والدینی که انتظارات بالایی برای آنها تعیین می‌کنند و فقط این دستاوردها را ستایش کرده و

از بابت آنها پاداش می‌دهند مستعد رشد کمال‌گرایی هستند. والدینی که این استانداردهای بالا و اغلب غیرواقع‌بینانه را تعیین می‌کنند در صورتی که این استانداردها برآورده نشوند رفتار انتقادی نیز دارند. بچه‌های این والدین به‌خاطر تطبیق با انتظارات و تعقیب استانداردهای بالا تحت فشار هستند چرا که فقط در صورتی به آنها پاداش داده شده است که به این استانداردها دست پیدا کرده باشند. احساس ارزش‌مندی آنها سپس ارتباط نزدیکی با دستاوردهای بالا پیدا می‌کند و باورهای‌شان نسبت به عملکرد بسیار سفت‌وسخت است. پاسخ والدین این افراد به اشتباه‌ها نیز می‌تواند عامل اثرگذاری باشد. اگر والدین با یأس، عواطف منفی یا انتقاد پاسخ دهند این نیز به‌شدت در تداوم این باور نقش دارد که هرگز نباید اشتباه کنند. چون بچه‌ها با مشاهده از دیگران نیز یاد می‌گیرند با دیدن والدینی که کمال‌گرا بوده و این الگوها را نشان می‌دهند از آنها تقلید می‌کنند.

انتظارات فرهنگی یا اجتماعی

در برخی از فرهنگ‌ها، افراد تحت فشار هم‌نوایی قرار دارند. گرچه بخش زیادی از این فشار مستقیماً ریشه در والدین و خانواده دارد، معمولاً در خانواده‌هایی با اصل‌ونسب ملی، قومیت یا پیشینه مذهبی مشترک مشابه است. این فشارها حیطه‌های مختلف زندگی را در بر می‌گیرند و می‌توانند قواعد مربوط به ظاهر، رفتار و موارد دیگر را شامل شوند. برای مثال، برخی از والدین دستاوردهای آموزشی بالایی را از فرزندان‌شان انتظار دارند؛ فرزند نیز این انتظارات را به مثابه راهی برای بالابردن پیوند و تعلق درونی‌سازی می‌کند. بعضی از آدم‌های متعلق به موقعیت‌های پایین‌تر برای مقابله با کلیشه‌های منفی که دیگران شاید نسبت به آنها داشته باشند تلاش زیادی می‌کنند؛ چیزهایی که در کمال‌گرایی مطرح می‌شود.

ترس از بی‌کفایتی و دوست‌داشتنی نبودن

ترس از اینکه ما بی‌کفایت و یا نخواستنی هستیم اغلب ما را به سمت تلاش وسواسی برای برآوردن استانداردهای بالا سوق می‌دهد؛ استانداردهایی که به‌منزله اعتبار خارجی حس ارزش‌مندی و دوست‌داشتنی بودن عمل می‌کنند. در واقع، شاید احساس بی‌کفایتی کنید، احساس ارزش‌مندی پایینی داشته باشید، احساس کنید نخواستنی و ناقص هستید و به همین خاطر به‌سختی و در حد کمال تلاش می‌کنید تا به خودتان ثابت کنید که شما این چیزها نیستید. داشتن تجربیات کودکی با والدین سخت و پرتوقع، قلدری و بی‌رحمی از سوی همسالان، این ادراک که دیگران برای تفاوت‌های شما ارزشی قائل نیستند، همه در این ادراک از خویشتن نقش دارند. این تجربیات دغدغه شما را نسبت به این موضوع که دیگران شما را چگونه می‌بینند و می‌پذیرند تشدید می‌کند و سخت تقلا می‌کنید تا دیگران شما را بپذیرند، دوست داشته باشند و به شما اهمیت دهند.

میل به احساس کنترل داشتن

کمال‌گرایی معمولاً همراه با اضطراب اتفاق می‌افتد. افرادی با سطح اضطراب بالا گرایش به پیش‌بینی و انتظارات بدبینانه نسبت به آینده دارند. آنها در تلاش برای پیشگیری از رویداد این پیش‌بینی‌های بدبینانه معمولاً بر این موضوع متمرکزند که تلاش کنند تا آینده را کنترل کرده و درباره آن چیزی که آینده بایستی با خود به همراه بیاورد نظرات ثابتی دارند.

انواع کمال‌گرایی

دانشمندان و محققان کمال‌گرایی را به‌مثابه مفهومی چندبعدی توصیف می‌کنند. این به این معناست که کمال‌گرایی مؤلفه‌ها یا جوانب زیادی دارد و هر جنبه در تمام افراد هم می‌تواند به میزان متفاوتی وجود داشته یا اصلاً وجود نداشته باشد. شیوه دیگر تفکر درباره این امر به‌طوری است که گویی کمال‌گرایی یک کیک با چندین لایه است. هر لایه، طعم متفاوت و ضخامت خاصی دارد. یک کیک شاید فقط دو یا سه لایه ضخیم داشته باشد و یک دیگر شاید چندین لایه داشته باشد، بعضی از لایه‌ها بسیار نازک و بعضی هم بسیار ضخیم.

محققان برای مطالعه و توصیف کمال‌گرایی از مدل‌های متفاوت بسیاری استفاده کرده‌اند. متخصصانی چون پاول هویت، گوردون فلت و ساموئل میکائیل، مدل جامع رفتار کمال‌گرایانه^۱ (CMPB) را ابداع کردند که ابعاد متفاوت کمال‌گرایی را توصیف می‌کند. یک بعد آن این است که کمال‌گرایی به چه شکلی در تفکر شما وجود دارد. افراد کمال‌گرا اغلب درگیر تفکر تکراری هستند و اهمیت اهدافشان را به خودشان یادآوری کرده و همین‌طور از خودشان و عملکردشان انتقاد می‌کنند. جنبه دیگر، سرمایه‌گذاری کمال‌گراها در این موضوع است که از نگاه دیگران چطور هستند. افراد کمال‌گرا همواره تلاش زیادی برای ارتقاء کمال‌شان کرده، از به نمایش گذاشتن نقص‌شان اجتناب می‌کنند و عیب‌هایشان را برای دیگران فاش نمی‌کنند. پزشکان هویت و فلت، نویسندگان‌های یکی از پرکاربردترین مقیاس‌های کمال‌گرایی نیز هستند: مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی^۲ که با آخرین بعد شخصیت چندوجهی سروکار دارد. این مقیاس، سه شکل متمایز اما مرتبط کمال‌گرایی را ارزیابی می‌کند: کمال‌گرایی معطوف به خود^۳، کمال‌گرایی معطوف به دیگران^۴ و کمال‌گرایی مبتنی بر تجویز جامعه^۵.

-
1. Comprehensive Model of Perfectionistic Behavior
 2. Multidimensional Perfectionism Scale
 3. Self-oriented perfectionism
 4. Other-oriented perfectionism
 5. Socially prescribed perfectionism

کمال‌گرایی معطوف به خود

در کمال‌گرایی معطوف به خود، فرد بر این باور است که تعیین و برآورده کردن استانداردهای خیلی بالا ضروری است. این افراد تلاش دارند تا کامل باشند، انتظار دارند که کامل باشند و به کامل بودن به مثابه امری حیاتی برای وجودشان باور دارند، درحالی‌که این استانداردها معمولاً غیرواقع‌گرایانه و دست‌نیافتنی هستند. اگر افرادی که کمال‌گرایی معطوف به خود را به نمایش می‌گذارند به استانداردهای خیلی بالایی که برای خود تعیین کرده‌اند دست پیدا نکنند، شروع به انتقاد از خود می‌کنند. مهم‌تر اینکه از دست‌یافتن به استانداردها به منزله شاخص ارزش‌مندی استفاده می‌کنند.

کمال‌گرایی معطوف به دیگران

در کمال‌گرایی معطوف به دیگران، فرد انتظار دارد که دیگران حتماً خود را ملزم به مطابقت با استانداردهای بسیار بالای او کنند و این کار را خواهند کرد. انتظار این افراد این است که دیگران تلاش کنند تا کامل باشند و به کمال دست پیدا کنند. اگر دیگران به این استانداردهای بالا جامعه عمل نپوشانند، شخص شروع به انتقاد، سرزنش و طرد می‌کند. در این شکل از کمال‌گرایی، افراد نسبت به دیگران انتقادی عمل می‌کنند درحالی‌که نسبت به خودشان به شکل‌های دیگری انتقادگر هستند.

کمال‌گرایی مبتنی بر تجویز جامعه

در کمال‌گرایی مبتنی بر تجویز جامعه، فرد بر این باور است که دیگران از او انتظار دارند تا به استانداردهای خیلی بالا دست پیدا کرده و او را ملزم به کامل بودن می‌کنند. این افراد تصور می‌کنند که اگر نتوانند استانداردها و انتظارات را برآورده کنند، دیگران نسبت به آنها بی‌نهایت انتقادی رفتار خواهند کرد و به همین دلیل از بابت برآورده کردن انتظارات خود را بسیار تحت فشار می‌بینند و برای تضمین تأیید دیگران، خود را سازگار می‌کنند.

ویژگی‌های مشترک افراد کمال‌گرا

کمال‌گرایی در هر فردی به شکلی متفاوت ظاهر می‌شود. این تا حدی درست است به این خاطر که هر انسانی، از بین هزاران چیز، مجموعه‌ای منحصر به فرد از تجربیات زندگی، مقتضیات جاری، اهداف و ضروریات را داراست. به این دلیل نیز درست است که کمال‌گرایی، ویژگی شخصیتی پیچیده‌ای است که شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرد. شما ممکن است خودتان را در یکی از سه شکل کمال‌گرایی که توصیف کردیم بشناسید؛ استانداردهای سرسختی برای خودتان داشته باشید، از دیگران انتظار داشته باشید که به شکلی همسو با استانداردهای بسیار بالا رفتار کنند یا بر این باور باشید که