



من کامل نیستم ولی خوشبختم  
تألیف: آلیس دی دومار و آلیس لیش کلی  
ترجمه فاطمه سادات موسوی  
ناشر: ما و شما ۳۲۰ صفحه، چاپ اول ۱۳۹۲

# خودتان را سرزنش نکنید!

## نگاهی به کتاب من کامل نیستم ولی خوشبختم

### علیرضامتولی

شاید شما هم از افرادی باشید که در یک قدمی موفقیت قرار می‌گیرند اما آن را در آغوش نکشیده‌اند. سال‌ها از عمرمان گذشته است، اما هنوز احساس موفقیت نمی‌کنیم. دیگران نیز ما را آدم‌های موفق نمی‌دانند، هر چند صادقانه و با تعهد کارهای زیادی انجام داده‌ایم؛ از امور شخصی گرفته تا امور عام‌المنفعه. اشکال کار کجاست؟ ممکن است دلیل تراشی کنیم و تقصیر را به گردن این و آن بیندازیم، و یا دست تقدیر را عامل عدم توفیق‌هایمان بدانیم.

با اینکه عدم توفیق و کامیابی در زندگی دلایل گوناگونی دارد اما یک دلیل عمده و مطرح آن به پدیده درونی که در هر انسانی وجود دارد برمی‌گردد و آن «کمال‌گرایی» است.

آیا احساس می‌کنید کارهایی را که به اتمام می‌رسانید به اندازه کافی رضایت‌بخش نیستند؟

آیا نوشتن مقالات و طرح‌ها را با هدف انجام دقیق‌تر آن‌ها به تعویق می‌اندازید؟

آیا احساس می‌کنید کارها را باید صد درصد درست انجام دهید و در غیر این صورت فردی متوسط و یا حتی بازنده هستید؟

آیا فکر می‌کنید پدر یا مادر خوبی نیستید؟ آیا در امتحانات حتی به نمره بیست هم قانع نیستید؟ آیا و آیا و آیا...؟

اگر شما به همه این سؤال‌ها پاسخ مثبت دهید شما فرد

کمال‌گرایی هستید. ترس از باختن، ترس از اشتباه کردن، ترس از نارضایتی، اعتقاد به این امر که دیگران - و نه شما - به آسانی به موفقیت می‌رسند، تأکید بسیار بر روی بایدها، همه یا هیچ‌پنداری و... دلایل عمده‌ای برای کمال‌گرا شدن فرد به‌شمار می‌روند.

نگرش کمال‌گرایانه، یک دور معیوب را در زندگی فرد به وجود می‌آورد. افراد کمال‌گرا، نخست مجموعه‌ای از اهداف غیرقابل دسترس را ردیف می‌کنند، اما در عمل، در رسیدن به اهداف شکست می‌خورند، زیرا دسترسی به آن اهداف غیرممکن است. آن‌گاه، در زیر فشار میل به کمال از یک سو و ناکامی غیرقابل اجتناب ناشی از آن از سوی دیگر، خلاقیت و کارآمدی‌شان کاهش می‌یابد و بالاخره این روند، آن‌ها را به انتقاد از خود و سرزنش خویش هدایت می‌کند؛ نتیجه این روند کاهش عزت‌نفس فرد است که احتمالاً اضطراب و افسردگی نیز به همراه خواهد داشت. در این موقعیت، فرد کمال‌گرا، فکر می‌کند که اگر سخت‌تر کار کند موفق خواهد شد. چنین فکری، مجدداً منجر به یک دور کامل اما معیوب می‌گردد.

افراد کمال‌گرا به احتمال عدم پذیرش یا طرد شدن خود از سوی دیگران فکر می‌کنند و می‌ترسند. با این ترس، در مقابل انتقاد دیگران حالت دفاعی به خود می‌گیرند و از این طریق

دیگران را از خود دور می‌سازند. آن‌ها بدون اینکه متوجه این موضوع باشند، همچنان معیارهای به‌شدت غیرواقعی خود را از دیگران نیز انتظار داشته و در نتیجه از دیگران متوقع و منتقد آن‌ها می‌گردند. افراد کمال‌گرا، معمولاً به دیگران اجازه نمی‌دهند که شاهد اشتباهاتشان باشند. آن‌ها این نکته را در نظر نمی‌گیرند که خود افزایشی این فرصت را به آن‌ها می‌دهد که دیگران به چشم یک انسان به او نگاه کنند و دوستشان بدانند. به دلیل وجود این دور معیوب، افراد کمال‌گرا، غالباً در داشتن روابط نزدیک با افراد دچار مشکل می‌شوند و به همین خاطر رضایت کمتری از روابط بین فردی خود دارند.

تأثیر منفی کمال‌گرایی افراد در زندگی روزمره‌شان آشکارا مشاهده می‌شود. درمان این مشکل از طریق خودشناسی و آموزش مهارت‌های زندگی اتفاق می‌افتد.

کتاب «من کامل نیستم اما خوشبختم» جنبه‌های ریز و درشت این احساس را بررسی می‌کند و با ذکر مثال‌هایی که مرتبط با زندگی روزمره ماست، مسئله را برای خواننده موشکافی و روشن می‌کند.

اگرچه مخاطب اصلی این کتاب خانم‌ها هستند اما مطالعه آن برای آقایان هم مفید است. این کتاب با پیش‌گفتار آغاز می‌شود، با یک آزمون ادامه می‌یابد، سپس در ده فصل، که فصل آخرش نتیجه‌گیری است، به توضیح این احساس و راه‌های مقابله با کمال‌گرایی می‌پردازد. جان کلام این کتاب این است که «هر آنچه هستی بپذیر.»

یکی از مهم‌ترین بخش‌های این کتاب آزمون آن است که توصیه می‌کنم آن را انجام بدهید. این آزمون در شش بخش تنظیم شده و در هر بخش سیزده سؤال دارد. شما با پاسخ دادن به سؤال‌هایی درباره احساساتان، خانه‌تان، شغل‌تان، رابطه‌هاتان، فرزند پروری‌تان و تصمیم‌گیری‌هایتان می‌توانید به میزان کمال‌گرا بودن خود پی ببرید.

نکته قابل توجه دیگر در این کتاب آشنا نمودن شما با مهم‌ترین نکات روان‌شناسی است که همگانی است و دانستن آن‌ها به درد تمام زوایای زندگی شما خواهد خورد. برای مثال در صفحه ۵۵ تحت عنوان «الگوهای فکری آشفته و متداول»، با خطاهای شناختی آشنا می‌شوید که منشأ بسیاری از گناهان و کج‌رفتاری‌های آدمیان است.

و یا در صفحه ۲۲۸ با ده فرمان افراد مهر طلب آشنا می‌شوید.

شاید ندانید اما به زعم تعداد کثیری از روان‌شناسان ایرانی، ما جزو ملت‌های مهر طلب هستیم و ریشه افسردگی‌ها و ناکامی‌های بسیاری از ما در همین مهر طلبی است. مهر طلبی به‌خودی‌خود امر بدی نیست اما بد نیست به توضیحی که درباره کمال‌گرایی می‌دهم توجه کنید و آن را به عبارت مهر طلبی هم تعمیم بدهید. چون یکی از ریشه‌های کمال‌گرایی، مهر طلبی است.

ممکن است بگویید اگر انسان کمال‌گرا نباشد که نمی‌تواند پیشرفت کند. سخن درستی است. اما آنچه مورد توجه این کتاب و روان‌شناسان برجسته است، رفتار بیمارگونه کمال‌گرایی است. رفتار بیمارگونه یعنی رفتاری خارج از تعادل و اندازه که باعث پسرفت و عدم موفقیت می‌شود. همین‌جاست که من به عبارت «کمال‌گرایی آری-کمال‌پرستی خیر» که در پشت جلد کتاب آمده است انتقاد دارم؛ زیرا مفهوم کمال‌گرایی در روان‌شناسی مفهوم شناخته شده‌ای است اما چیزی به نام کمال‌پرستی نداریم.

در متن اصلی کتاب هم واژه perfectionism و یا perfectionism آمده که به هیچ‌وجه معنای کمال‌پرستی ندارد و مترجم محترم به سلیقه خود از این واژه استفاده کرده است.

در پایان به نکته دیگری هم اشاره می‌کنم. در سال‌های اخیر ترجمه و انتشار این دست کتاب‌ها رو به فزونی گذاشته و البته کار خوبی هم بوده است. تعداد زیادی را می‌شناسم که با مطالعه همین کتاب‌ها به زندگی شخصی خود سروسامانی داده‌اند. اما آنچه گفتنی است این است که

مثال‌هایی در این کتاب‌ها به کار برده شده که با زندگی شرقی ما همخوانی ندارد. توصیه می‌کنم خوانندگان محترم به این نکته توجه کنند و مصداق‌های بومی آن مثال‌ها را در زندگی پیرامون خود بیابند.

**نگرش کمال‌گرایانه، یک دور معیوب را در زندگی فرد به وجود می‌آورد. افراد کمال‌گرا، نخست مجموعه‌ای از اهداف غیرقابل دسترس را ردیف می‌کنند، اما در عمل، در رسیدن به اهداف شکست می‌خورند، زیرا دسترسی به آن اهداف غیرممکن است. آن‌گاه، در زیر فشار میل به کمال از یک سو و ناکامی غیرقابل اجتناب ناشی از آن سوی دیگر، خلاقیت و کارآمدی‌شان کاهش می‌یابد و بالاخره این روند، آن‌ها را به انتقاد از خود و سرزنش خویش هدایت می‌کند؛ نتیجه این روند کاهش عزت‌نفس فرد است**