

خلاصه کتاب

وسوسه های کمال گرایی

نویسندگان: میریام ادیرهولد، جین گلدبرگ

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبیز



پزشکان بین اختلالات خوردن و کمال گرایی یژگی‌های شخصیتی مشابهی، مبنی بر ارتباط این دو موضوع یافتند. سه نوع اختلال خوردن وجود دارد بی‌اشتهایی روانی، جوع روانی و وسواس خوردن. این اختلالات بسیار خطرناک هستند و عوارض جانبی شدیدی دارند که روی جسم، عاطفه و ذهن اثر می‌گذارد و درمان آن شامل مشاوره، روان درمانی، رفتار درمانی، دارو درمانی و یا بستری در بیمارستان می‌شود. اختلال خوردن برای کمالگراها یکی از جنبه‌های تفکر همه یا هیچ است که بر اثر تمرکز بر روی اشتباهات، احساس بی‌ارزشی را در آنها پدید می‌آورد.

آسیب به خود

برخی از کمالگراها به عمد به بدن خود آسیب می‌رسانند. این کار باعث تسکین علائم اضطراب و افسردگی و ایجاد یک حس آرامش موقت می‌شود.

آنچه کمال گرایی بر سر روابط شما می‌آورد.

انتقاد زیاد: آن‌ها با ایرادگیری زیاد نسبت به دیگران، روابط و دوستی‌های خود را از دست می‌دهند. برای جلوگیری از این اتفاق، باید از انتقاد کردن پرهیزند و شخصیت دیگران را زیر سوال نبرند. به جای آن می‌توانند ناراحتی خود را ابراز کنند و به فرد مقابل یک راه حل پیشنهاد کنند و یا گذشت کنند.

همسر بی نقص: آن‌ها وقتی فرد مناسب را پیدا می‌کنند، بخاطر ترس از ناقص بودن، نمی‌توانند به راحتی به او نزدیک شوند و خود واقعی‌شان را نشان دهند. همچنین فکر می‌کنند می‌تواند کسی را که با او رابطه نزدیک دارند تغییر دهند. کمالگراها به اشتباه تصور می‌کنند باید همیشه در کنار همسر خود بهترین حال را داشته باشند اما واقعیت این است که در یک رابطه فراز و نشیب‌های زیادی وجود دارد.

مشغله بیش از حد: آنها خود را در مقابل مسائل زیادی مسئول می‌دانند و مشغله زیاد باعث می‌شود روابط اجتماعی خود را از یاد ببرند.

خانواده بی نقص: در مورد بسیاری از کمالگراها منشأ مشکل، خانوادگی است که از آنها انتظار بی نقص بودن را داشته است. این خانواده‌ها انتظار دارند که انتخاب دوست برای فرزندان طبق معیارهای آنها باشد. برای اجتناب از این موضوع پیشنهاد می‌شود به والدینشان فرصت دهند تا با دوستانشان آشنا شوند و در مورد کارهای لذت بخشی که همراه دوستان انجام می‌دهند با والدین خود صحبت کنند.

خواهر و برادرها: گاهی اوقات اولیا با مقایسه فرزندان موجب ایجاد شکافی بین آنها می‌شوند. بهترین برخورد این است که در مورد این رفتار و تاثیر منفی آن بر شما با آنها صحبت کنید و اگر رفتارشان تغییر کرد از آنها قدردانی کنید. فرزندان که با والدین ارتباط نزدیکی دارند از سلامت عاطفی بیشتری برخوردارند.