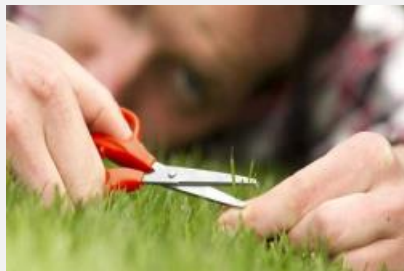


با مبتلایان به مرض «ترین»، ازدواج نکنید

دیروز برایتان توضیح دادیم که برخی انواع کمال گراها، نمی توانند ازدواج موفق داشته باشند و قول دادیم امروز درباره انواع کمال گرایی و شیوه تشخیص آنها و دلایلش برای شما صحبت کنیم. کمال گرایی به دو نوع بهنجار و نابهنجار تقسیم می شود.



دیروز برایتان توضیح دادیم که برخی انواع کمال گراها، نمی توانند ازدواج موفق داشته باشند و قول دادیم امروز درباره انواع کمال گرایی و شیوه تشخیص آنها و دلایلش برای شما صحبت کنیم. کمال گرایی به دو نوع بهنجار و نابهنجار تقسیم می شود. در کمال گرایی بهنجار یا مثبت فرد از عملکردش انتظار بالایی دارد و با شناخت توانایی هایش سعی می کند ، پیشرفتی مطلوب داشته باشد.

چنین افرادی وقتی به جایگاهی بالاتر ارتقا پیدا می کنند ، احساس رضایت می کنند و اعتماد به نفس شان بالاتر می رود و سطح سلامت روان شان هم پیشرفت می کند اما در کمال گرایی منفی یا نابهنجار یا روان رنجور، فرد دائماً نگران اشتباه کردن است. به خودش اعتماد ندارد و اگر در دستیابی به اهدافی که برای پیشرفت مشخص کرده شکست بخورد به شدت سرخورده می شود.

این نوع از کمال گرایی به شدت آسیب رسان است و امکان دارد باعث اختلالات روانی همچون افسردگی و اضطراب در فرد شود. کمال گراهای منفی حتی وقتی به آنچه می خواسته اند می رسند نیز راضی نیستند و به اهداف بالاتر فکر می کنند، مثل کوهنوردی که هر بار قله ای را فتح می کند بدون آن که حتی لحظه ای بنشیند و به اطرافش نگاه کند و از فتح لذت ببرد ، راه می افتد طرف قله بعدی اما آنجا هم دلش آرام نمی گیرد و ...

می دانید چرا به آنها گفتیم مبتلایان به مرض « ترین » ؟ آنها در همه زندگی بهترین ها، بی نظیرترین ها، خوب ترین ها و کامل ترین ها را می خواهند اما هیچکدام از آن « ترین ها » ولع تمام نشدنی شان را مهار نمی کند. این گروه از کمال گراها نه خودشان را می پذیرند، نه دیگران را . چون از دیدگاه آنها، بقیه آدم ها هم کامل نیستند و مثل آنها، به اندازه کافی برای پیشرفت تلاش نمی کنند.

کمال گراهای منفی، در سه بعد شناختی مشکل دارند نخست آن که معیارهایی غیرمنطقی برای تعریف موفقیت دارند که هیچکس نمی تواند کاملاً در آن چار چوب ها بگنجد، دوم آن که خودنظارتی شان اشکال دارد یعنی عملی را که در حال انجامش هستند ناچیز می شمارند و همیشه حس می کنند تلاش شان کافی نیست و سوم این که خودارزیابی شان نقص دارد یعنی دیدگاه شان نسبت به دستاوردهای شان معقول نیست و اغلب هر چه به دست آورده اند ، کوچک می شمارند.

حالا همین دیدگاه روان رنجورانه را به روابط بین فردی این آدم ها تعمیم بدهید. آنها برای کامل بودن باید بهترین را داشته باشند اما ویژگی های بهتری که انتظار دارند روزی با او ازدواج کنند، آنقدر دست نیافتنی است که هیچ انسان عادی نمی تواند همه شان را با هم داشته باشد.

به همین علت این گروه از کمال گراها حتی اگر با فردی مناسب ازدواج کنند هیچ وقت احساس شادی و رضایت کامل ندارند و او ، برایشان حکم یکی از همان قله هایی را دارد که فتحش، دل شان را شاد نمی کند.

به همین خاطر همانطور که پیش از این توضیح دادیم اگر تسلیم شرایط نشوند و نخواهند خودشان را اصلاح کنند یا زندگی مشترک را نیمه کاره رها می کنند یا به آن ادامه می دهند اما همیشه در حال سرزنش و مقایسه هستند و چنان احساسات منفی نسبت به ازدواج شان دارند و نقش شکست خورده های سیاه بخت را بازی می کنند که طرف مقابل شان را هم خسته و غمگین می کنند.

چرا برخی افراد دچار مرض «ترین» می شوند و آن بهترین ها و خوب ترین ها را در هیچ زمینه ای پیدا نمی کنند و راضی نمی شوند؟ از دیدگاه روانشناسی معمولاً اصلی ترین علت این وضعیت روانی، ریشه در دوران کودکی فرد و شیوه تربیتی والدین دارد.

برخی از این افراد، والدینی کمال گرا، سخت گیر و سرزنشگر داشته اند که هرگز آنها را بابت موفقیت های شان تشویق نکرده اند و همیشه از آنها بیشتر انتظار داشته اند، گاهی هم در محیط های دیگری مثل مدرسه همین نوع آموزش ها به آنها داده شده است و یاد گرفته اند که تافته هایی جدا بافته اند و برای بی نظیر بودن باید صاحب بهترین ها باشند.

به هر حال این گروه تا زمانی که نتوانند ویژگی کمال طلبی منفی خود را با کمک روانشناس اصلاح کنند نمی توانند زندگی مشترک موفق داشته باشند و به همین علت اگر چنین ویژگی را در خودتان می بینید باید سعی کنید پیش از ازدواج ، تحریف های شناختی را که منجر به کمال طلبی منفی تان شده است، تشخیص دهید و عوض شان کنید.

مریم یوشی زاده - خبرنگار جام جم آنلاین