

mikhanam.com

خودیاری ۱۸

من کمال طلب نیستم؛ فقط  
می‌خواهم بهترین و بی‌نقص باشم

نویسنده: دکتر محمد قهرمانی خرم، فرزانه محبوبی،  
فاطمه قلی‌زاده

من کمال طلب نیستم؛ فقط می‌خواهم بهترین  
و بی‌نقص باشم  
خودپاری ۱۸



تهران، خیابان انقلاب،  
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه  
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۲۲۹۰۱۳  
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۱  
● baharesabz.com  
@baharesabzpub

نویسنده: دکتر محمد قهرمانی خرم، فرزانه محجویی، فاطمه علی‌زاده  
ویراستار: زهره تصویری  
طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ - یاسر عزاباد  
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار  
لیتوگرافی: سحر گرافیک  
چاپ: نازو

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۵۷-۲

حق چاپ محفوظ است

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸-  
عنوان و نام پدیدآور: من کمال طلب نیستم، فقط می‌خواهم بهترین و بی‌نقص باشم /  
نویسنده محمد قهرمانی خرم، فرزانه محجویی، فاطمه علی‌زاده؛ ویراستار زهره تصویری.

مشخصات نشر: تهران: نازو، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: [۱۰] ص. جدول: ۵/۱۴/۵/۲۱ س. م.

فروست: خودپاری ۱۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۵۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: (۱۰) ص. م.

موضوع: کمال گرایی

(Perfectionism / Personality / Self)

خودپاری

(Self-Improvement)

تعمیرات ذهنی (روان‌شناسی)

(Mindfulness / Psychology)

سبک زندگی

Conduct of Life

شناسه افزودن: قلی‌زاده، فاطمه، ۱۳۷۱-

شناسه افزودن: محجویی، فرزانه، ۱۳۵۶-

رده بندی کنگره: ۵۲۶۹۸/۲۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۰۶۲۲

۷	مقدمه
۹	فصل اول   ضرورت اصلاح کمال طلبی
۳۵	فصل دوم   آشنایی با مفاهیم
۵۱	فصل سوم   علل کمال طلبی
۵۹	فصل چهارم   راهکارهای پیشگیری و اصلاح کمال طلبی
۸۹	فصل پنجم   چگونه با افراد کمال طلب برخورد کنید؟
۱۰۳	فصل ششم   راه‌های رسیدن به پیشرفت شخصی
۱۰۸	کلام آخر
۱۰۹	منابع و مطالعات پیشنهادی
۱۱۰	راه‌های ارتباطی با نویسندگان

## مقدمه

همیشه وقتی در زندگی ام افراد کمال طلب (ایده آل‌گرا) را می‌دیدم، فکر می‌کردم که آن‌ها افرادی موفق و خوشبخت هستند و آرامش دارند و آرزو می‌کردم ای کاش من هم مثل آن‌ها بودم!، تا اینکه با مفهوم کمال‌طلبی در روان‌شناسی آشنا شدم و فهمیدم که چنین افرادی به علت اینکه می‌خواهند از همه بهتر و همیشه اول باشند و به هیچ وجه اشتباه نکنند، همه‌ی کارهای شان را خودشان انجام دهند؛ کارهای شان را به تعویق می‌اندازند یا انجام نمی‌دهند یا نیمه‌کاره رها می‌کنند و همیشه به جای آرامش، تحت فشار و استرس شدیدی هستند و با وجود موفقیت و تحسین شدن از جانب دیگران هرگز از زندگی خود لذت نمی‌برند و پس از مدتی مضطرب، افسرده یا پرخاشگر و ... می‌شوند و به اصطلاح «موفق‌های بدبخت» هستند چون رسیدن به این موفقیت‌ها به قیمت از دست دادن عمر، جوانی، سلامتی، کنار خانواده بودن و ... بوده است.

کتابی که در دست دارید هجدهمین کتاب از مجموعه «کتاب‌های خودیاری» با هدف آگاهی و اصلاح کمال‌طلبی است که به دلیل کمبود فرهنگ مطالعه در ما ایرانی‌ها و نیز مشغولیت‌های متعدد در زندگی روزمره؛ این کتاب به‌طور

خلاصه و با زبانی ساده و روان برای تمام افراد جامعه در هر سطح تحصیلی نوشته شده است. نویسندگان با استفاده از تجربه‌ی خود در مشاوره و آموزش و اصلاح کمال‌طلبی در طول بیش از یک دهه و اضافه کردن مطالب و مثال‌های قابل فهم در فرهنگ ما ایرانی‌ها آن را به‌نگارش درآورده‌اند که امید است این دسته از افراد با خواندن و عمل کردن به پیشنهاد‌های این کتاب بتوانند کمال‌طلبی خود را اصلاح کنند و از آسیب‌های ناشی از آن از جمله استرس بیش از حد، محفوظ بمانند.

در پایان؛ از کسانی که ما را در مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند، به خصوص جناب آقای محسنی مدیریت محترم انتشارات بهارمسیز و همکار عزیزمان سرکار خانم روشنگر محمدی که در مراحل اولیه‌ی کتاب همکاری داشتند و با نظرات سازنده‌ی خود ما را یاری کردند اما به دلیل مهاجرت؛ از ادامه‌ی همکاری انصراف دادند کمال تشکر را دارم و از کلیه‌ی خوانندگان و صاحب‌نظران در این حوزه خواهشمندم که نظرات خود را جهت رفع نواقص احتمالی این کتاب با راه‌های ارتباطی درج شده در انتهای کتاب با نویسندگان مطرح کنند.

محمد قهرمانی خزیم (دکترای روان‌شناسی)