

به نام خدا

پارادوکس کمال گرایی چرا استانداردهای بالا به خود آسیبی در نوجوانان منجر نمی شود؟

مؤلف :

امیررضا ارجمندی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



سرشناسه : ارجمندی ، امیررضا ، ۱۳۷۷
عنوان و نام پدیدآورنده: پارادوکس کمال گرایی چرا استانداردهای بالا به خودآسیبی در
نوجوانان منجر نمی‌شود؟ آموزان/ مولف: امیررضا ارجمندی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۸۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۵۹۴-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : پارادوکس کمال گرایی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۶۵۱۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : پارادوکس کمال گرایی چرا استانداردهای بالا به خودآسیبی در نوجوانان منجر نمی‌شود؟
مولف: امیررضا ارجمندی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵
چاپ: زیرجد
قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۵۹۴-۴
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



www.jamnasht.com



فهرست

پیشگفتار	۷
فصل اول	۱۱
بیا از نوجوانی حرف بزنیم، همان طوفان مسخره‌ای که همه ازش می‌ترسند	۱۱
قصه کمال‌گرایی و خودآسیبی؛ جایی که کلیشه می‌ترکد	۱۴
پس اگر کمال‌گرایی مقصر نیست، تقصیر را گردن چه چیزی بیندازیم؟	۱۵
تاریک: تجارب آسیب‌زا	۱۵
روشن: سرسختی روانشناختی	۱۶
ما چه کردیم؟ (خیلی خلاصه، قول می‌دهم طولانی نمی‌شود)	۱۶
حرف آخر فصل اول (قبل از اینکه خسته شوید)	۱۷
فصل دوم	۱۹
کمال‌گرایی - شمشیر دو لبه یا یک افسانه؟	۱۹
اول بریم سراغ ریشه‌ها	۱۹
بیایید اول ببینیم اصلاً کمال‌گرایی از کجا آمده. چه کسی اول راجع بهش حرف زده؟	۱۹
سه چهره کمال‌گرایی (نظریه هویت و فلت)	۲۱
کمال‌گرایی و خودآسیبی: اینجا دیگر قاطی نکنیم	۲۲
کمال‌گرایی و سرسختی: اینجا اما رابطه معنادار است	۲۳
حرف آخر فصل دوم: کلیشه را دور بریز، به داده نگاه کن	۲۵
فصل سوم	۲۷
ریشه‌های پنهان - تجارب آسیب‌زای دوران کودکی	۲۷
تجارب آسیب‌زای دوران کودکی	۲۸
انواع تجارب آسیب‌زا؛ از کبودی روی پوست تا زخم توی روان	۲۹

- زخم‌هایی که جایشان روی پوست نیست (اما توی رفتار هست) ۳۰
- حرف آخر فصل سوم: قبل از اینکه بپرسی «چطور این کار را کردی؟» بپرس «چه بر سرت آمده بود؟» ۳۴
- فصل چهارم ۳۵
- سرسختی روانشناختی - زرهی به نام تاب‌آوری ۳۵
- سه مؤلفه سرسختی (اگر اینها را نداری، می‌شود ساخت) ۳۶
- سرسختی و خودآسیبی؛ قوی‌ترین رابطه مدل ما ۳۸
- سرسختی چگونه کار می‌کند؟ (جواب کوباسا) ۳۸
- اما سرسختی از کجا می‌آید؟ ۳۹
- حرف آخر فصل چهارم: سرسختی کلید است ۴۲
- فصل پنجم ۴۵
- روش پژوهش - اما نه آنقدر خشک که خوابتان بگیرد ۴۵
- فصل ششم ۵۳
- یافته‌ها - بالاخره ببینیم چه چیزی به چه چیزی ربط دارد ۵۳
- فصل هفتم ۶۳
- نتیجه‌گیری - بیایید صادقانه حرف بزنیم ۶۳
- پس اگر کمال‌گرایی مقصر اصلی نیست، چه چیزهایی مقصرند؟ ۶۴
- پاسخ به شش سوالی که احتمالاً دارید ۶۵
- حرف آخر فصل هفتم: ما آدم‌های سرسخت می‌خواهیم، نه آدم‌های بدون کمال‌گرایی ۶۶
- فصل هشتم ۶۹
- توصیه‌های کاربردی - از تئوری تا عمل ۶۹
- به روانشناسان و مشاوران بالینی ۶۹

۷۱.....	به معلمان و مربیان مدارس
۷۲.....	به والدین (پدر و مادرهایی که این کتاب را می‌خوانند)
۷۳.....	به پژوهشگران جوان (تازه کار ما شروع شده، تا پایان خیلی مانده)
۷۷.....	واژه نامه (Glossary)
۸۳.....	منابع

پیشگفتار

این کتاب حاصل یک وسواس است.

وسواس برای اینکه بفهمیم چرا بعضی نوجوانان دست به خودآسیبی می‌زنند و بعضی نه؛

وسواس برای اینکه کلیشه‌های رایج روانشناسی را با داده‌های میدانی بیازماییم.

وسواس برای اینکه یک «نه» علمی بگوییم به جایی که شاید هزار «بله» نادرست گفته شده.

پیش از هر چیز، بگذارید واضح بگوییم که این کتاب چه نیست؛

این کتاب یک رمان نیست. یک خودیاری عامه‌پسند نیست که در یک شب بخوانید و فردا صبح «متحول» شوید. این کتاب گزارش یک پژوهش علمی است. اما نه از آن گزارش‌های خشک و بی‌روحی که فقط اساتید روش‌شناسی حوصله خواندنش را دارند. نه. من سعی کرده‌ام طوری بنویسم که هم دانشجویی سر کلاس ارشد از آن استفاده کند، هم پژوهشگری که دنبال ایده تازه می‌باشد، هم درمانگری که با نوجوان خودآسیب‌رسان روبرو می‌شود، یک جایی از آن یادداشت بردارد.

حالا بگوییم این کتاب چیست.

این کتاب بر اساس یک پژوهش میدانی اصیل نوشته شده است. ۴۶۱ نوجوان ۱۵ تا ۱۸ ساله از شهر آمل – شهری در شمال ایران، استان مازندران، دامنه البرز، همسایه دریای کاسپین. دانش‌آموزان مدارس دولتی و غیردولتی. دختر و پسر. پایه دهم، یازدهم، دوازدهم. نه یک نمونه بالینی خاص، نه بیماری که از پیش تشخیص خورده باشد. نوجوانان معمولی با خانواده‌های معمولی و دغدغه‌های معمولی.

و یافته اصلی این پژوهش – برخلاف کلیشه رایج روانشناسی در رسانه‌ها و حتی بعضی متون تخصصی – این است:

کمال‌گرایی – در این جمعیت و در این بازه سنی – هیچ تأثیر مستقیمی بر رفتار خودآسیبی نداشت.

بله. درست خواندید. ضریب همبستگی کمال‌گرایی و خودآسیبی نزدیک به صفر بود (۰.۰۲). مسیر

مستقیم در مدل معادلات ساختاری معنادار نشد. ($\beta = -0.04$, $T = -1.62$, $p > 0.05$)

این یعنی اگر از نوجوانی رفتار خودآسیبی سر میزند، اولین فرضیه شما نباید «این که او کمال گراست» باشد. اولین سوال شما باید این باشد: «چه بر سر این نوجوان آمده؟» و دومین سوال: «سرسختی روانشناختی اش چقدر است؟»

چون دو متغیر دیگر در این پژوهش بودند که واقعاً نقش مهمی داشتند:

متغیر تاریک: تجارب آسیب‌زای زندگی.

تروما، سوءاستفاده، غفلت، ضربه‌هایی که در کودکی خورده شده، سال‌ها بعد روی پوست شکوفا می‌شوند. مسیر «تجارب آسیب‌زا _ خودآسیبی» در داده‌های ما قویاً معنادار بود ($\beta = 0.20, T = 4.94, p < 0.001$).

متغیر روشن: سرسختی روانشناختی.

آن زره نادیدنی که بر تن همه‌ی انسان‌ها به میزان قدرت‌های مختلف وجود دارد. ترکیبی از تعهد (درگیر شدن عمیق با زندگی)، کنترل (باور به تأثیرگذاری بر رویدادها)، و چالش (پذیرش تغییر به عنوان فرصت). مسیر «سرسختی _ خودآسیبی» قوی‌ترین رابطه در کل مدل ما بود ($\beta = -0.45, T = -3.30, p < 0.001$). هر چه سرسختی بالاتر، خودآسیبی پایین‌تر.

کمال‌گرایی اما شمشیر دو لبه‌ای بود که یک لبه‌اش در این پژوهش می‌برید.

از یک سو، مسیر مستقیمش به خودآسیبی معنادار نشد. از سوی دیگر، با سرسختی رابطه معنادار داشت ($\beta = -0.15, T = -3.30, p < 0.001$) یعنی کمال‌گرایان سرسختی کمتری داشتند. و سرسختی پایین، همانطور که گفتیم، خودش یک عامل خطر برای خودآسیبی است. اما مسیر غیرمستقیم کمال‌گرایی از طریق سرسختی به خودآسیبی، در این مدل خاص، معنادار نشد (β غیرمستقیم = $-0.04, T = -0.89, p > 0.05$). یعنی کمال‌گرایی به تنهایی نمی‌تواند آن زنجیره را کامل کند. برای رسیدن به خودآسیبی، معمولاً چیز دیگری نیاز است. معمولاً تروما.

پس پیام روشن این کتاب برای متخصصان بالینی و مشاوران مدارس و هر که به دنبال آگاهی بیشتر درباره این موضوع مهم است می‌تواند این باشد که:

۱. در ارزیابی خودآسیبی نوجوان، اول به سراغ تجارب آسیب‌زا بروید.

۲. دوم به سراغ سرسختی روانشناختی – آن را بسنجید و برنامه تقویت بچینید.

۳. کمال‌گرایی را بی‌جهت هیولا نکنید. کمال‌گرایی در این سن لزوماً به خودآسیبی منجر نمی‌شود. شاید دارد به همان نوجوان انگیزه می‌دهد که درسش را خوب بخواند، سر جلسه امتحان بدرخشد، از مسیر درست جلو برود.

و یک اعتراف کوچک در پایان پیشگفتار:

این کتاب کامل نیست. مدل ما فقط ۲۶٪ از واریانس خودآسیبی را پیش‌بینی کرد. ۷۴٪ باقی مانده است و در انتظار نگاه شماست. در انتظار پژوهش‌های بعدی. در انتظار این که شما خواننده، یک روز یکی از آن ۷۴٪ را کشف کنید و بنویسید و به من بگویید: «دیدی؟ آن یکی را هم من پیدا کردم.»

خوشحال می‌شوم.

این را هم بگویم که تالیف این اثر بدون کمک‌ها و راهنمایی‌های اساتید گرانقدر آقایان مهدی اکبری و حبیب‌الله نادری ممکن نبود و از ایشان بسیار قدردانم که در طول مسیر نگارش، با راهنمایی‌های علمی و مشاوره‌های ارزشمند خود اینجانب را یاری کردند.

امیررضا ارجمندی

آمل – ایران | زمستان ۱۴۰۴

فصل اول

بیا از نوجوانی حرف بزنیم، همان طوفان مسخره‌ای که همه ازش می‌ترسند

راستش را بخواهی، نوجوانی سخت است. خیلی هم سخت.

نه برای پدر و مادرها. برای خود نوجوان.

بذارین باهاتون صادق باشم. من ساعت ها با نوجوانان حرف زدم. در مدارس و مراکز بهزیستی، در راهروهای خاکستری دبیرستان‌های دولتی، در حیاط‌هایی که بوی باران و سیگار قاچاق می‌دهد. و هر بار یک چیز درون چشم‌هایشان دیدم: ترس.

ترس از قضاوت شدن. ترس از «به اندازه کافی خوب نبودن». ترس از اینکه مبدا کسی بفهمد چقدر تنها هستند.

نوجوانی، به قول دو تا پژوهشگر به اسم مک انیف زیلا و کیسلیکا (۲۰۲۱) – بعضی هاشون واقعا اسامی سختی دارند – یک گونه خودمحوری عجیب است. نه اینکه خودخواه باشند. نه. خودمحوری‌شان این است که فکر می‌کنند همه به آنها نگاه می‌کنند.

صبح از خواب بیدار می‌شوی، جلوی آینه می‌ایستی، یک جوش کوچک روی بینی‌ات دیده می‌شود. تمام روز را با این فکر می‌گذرانی: «حتماً همه به این جوش نگاه می‌کنند. حتماً پشت سرم مسخره ام می‌کنند.» بعد می‌رسی مدرسه، هیچ‌کس حتی نگاهت نکرده. اما ذهنت قبلاً یک فیلم سه‌ساعته ساخته بود.

این خودمحوری – که البته خیلی هم واقعی و دردناک است – فشار روانی می‌آورد. یک فشار سنگین که در قفسه سینه‌ات جمع می‌شود. و نوجوان برای اینکه این فشار را کم کند، دست به هر کاری می‌زند. تغییر در ظاهر، جراحی بینی که نمی‌تواند پولش را بدهد، خالکوبی، سوراخ کردن گوش و بینی تا حتی ناف، و گاهی، وقتی همه‌ی اینها جواب نمی‌دهد، زخم زدن به بدن خودش.

خودآسیبی؛ نه برای مردن، برای نفس کشیدن

ببینید. این را قاطی نکنیم. نوجوانی که به بازویش زخم می‌زند، نمی‌خواهد بمیرد.

دوست دارد بمیرد؟ نه. دوست دارد از این حس بد خلاص شود. فرتش را یک روانشناس آمریکایی به اسم فاواتزا (۱۹۹۸) خیلی خوب توضیح داده. می‌گوید خودآسیبی سه جور است:

نوع اول: خودآسیبی شدید

مثل قطع کردن دست و پا. خیلی نادر است. معمولاً در اختلالات روانی خیلی شدید دیده می‌شود.

نوع دوم: خودآسیبی غیرارادی

مثل اون بچه‌هایی که سرشان را مدام می‌کوبند به دیوار. در اختلالات اوتیسم یا سندروم توره می‌بینیمش.

نوع سوم: خودآسیبی سطحی

این همانی است که ازش حرف می‌زنیم. شایع‌ترین نوع؛ ۹۰ درصد خودآسیبی‌هایی که در مدارس و مراکز درمانی می‌بینیم، این نوع است.

خراشیدن پوست، بریدن با تیغ، سوزاندن با فندک، جویدن ناخن تا ته انگشت، کندن مو، حتی جراحی‌های زیبایی افراطی گاهی زیر چتر خودآسیبی سطحی می‌روند.

حالا یک سوال: چرا آمارش انقدر بالاست؟

کلونسکی (۲۰۰۷) – که چند سالی است دارد فقط خودآسیبی کار می‌کند، آدم وسواسی است – گفته در جمعیت عادی بزرگسالان، حدود ۴ درصد خودآسیبی را تجربه می‌کنند. اما در نوجوانان، این عدد می‌شود ۱۴ درصد.

سه برابر. سه برابر بزرگسالان. یعنی در یک کلاس ۳۰ نفری دبیرستان، احتمالاً ۴ تا ۵ نوجوان تجربه خودآسیبی دارند. چهار پسر یا دختر ۱۶-۱۷ ساله که جایی از بدنشان یک زخم مخفی دارند که فقط خودشان از آن باخبرند.

این شما را نمی‌ترساند؟ مرا که می‌ترساند. خیلی هم زیاد.

قصه کمال‌گرایی و خودآسیبی؛ جایی که کلیشه می‌ترسد

حالا برسیم به یک چیز عجیب. شما تا حالا چند بار شنیده‌اید که «کمال‌گرایی خطرناک است»؟ «کمال‌گرایی نوجوانان را نابود می‌کند»؟ «رفتار خودآسیبی از کمال‌گرایی می‌آید»؟

بله. زیاد. من خودم هم این حرف را بارها زده بودم. تا اینکه یک شب من و دکتر اکبری پای داده‌های این پژوهش نشستیم.

۴۶۱ نوجوان آملی. ۱۵ تا ۱۸ سال. دختر و پسر. از همه‌ی پایه‌های تحصیلی. پرسشنامه‌ها را پر کردند. ساعت‌ها وقت گذاشتند. صادقانه جواب دادند.

و وقتی پای تحلیل آماری – با آن نرم‌افزار لیزرل و اس پی اس اس لعنتی که گاهی کلافه‌ات می‌کند – نشستیم یک عدد به چشممان خورد که چشمانم را مالیدم.

رابطه کمال‌گرایی و خودآسیبی: $r = 0.02$

یعنی نزدیک به صفر. یعنی نه تنها رابطه قوی وجود ندارد، که هیچ رابطه معناداری وجود ندارد.

ضریب بتا (Beta) مسیر مستقیم: -0.04

مقدار T : -1.62

معنی‌داری: $p > 0.05$ (یعنی بیش از ۵٪ احتمال که این رابطه تصادفی بوده باشد)

بگذارید این را به فارسی ساده بگوییم:

اگر شما پدر یا مادری هستید که شب و روز زجر می‌کشید که نکند کمال‌گرایی، فرزندتان را به خودآسیبی بکشانند، خیالتان راحت باشد. حداقل در این سن (۱۵ تا ۱۸ سالگی) چنین رابطه‌ای وجود ندارد.

نه اینکه کمال‌گرایی خوب است. بد است. گاهی خیلی هم بد. افسردگی می‌آورد، اضطراب می‌آورد، کیفیت زندگی را پایین می‌کشد. اما خودآسیبی؟ نه. ما ندیدیم. شاید هم شد، ولی خیلی کم. به اندازه‌ای کم که بشود گفت کاملاً تصادفی بوده.

پس اگر کمال‌گرایی مقصر نیست، تقصیر را گردن چه چیزی بیندازیم؟

خوب. این سوال بزرگی است. اگر کمال‌گرایی را برداریم از معادله، چه چیزی می‌ماند؟

دو چیز؛ یکی تاریخ، یکی روشن.

تاریخ: تجارب آسیب‌زا.

هر چه نوجوان تجربه تلخ بیشتری در کودکی داشته باشد – در خانه، مدرسه، کوچه، خلوت خودش – احتمال خودآسیبی در او بیشتر می‌شود. این رابطه در داده‌های ما قوی بود ($\text{Beta} = 0.20, T = 4.94, p < 0.001$) یعنی اگر زندگی به یک کودک ظلم کرده باشد، آن زخم دیر یا زود جایی باز می‌شود. گاهی روی پوست.