

# کمال‌گرایی در ورزش

آموزشی



سعدي سامي  
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی،  
مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان،  
استان کردستان

مقدمه

آن‌هایی که اهل خواندن شرح زندگی ورزشکاران هستند، می‌دانند که ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران از زمین تا آسمان با هم فرق دارد. آن‌هایی که دقیق‌ترند، احتمالاً در مورد رابطه این ویژگی‌ها با موفقیت یا شکست مداوم ورزشکاران نیز اندیشیده‌اند. اینکه چرا بعضی ورزشکاران بعد از دوره رکود یا افت، دوباره اوج می‌گیرند، اما بعضی در همان رکود باقی می‌مانند و حتی افسرده می‌شوند، سؤال بسیار مهمی است. اخیراً روان‌شناسان ورزشی، مفهوم دیگری را نیز در این بحث وارد کرده‌اند و آن «کمال‌گرایی» است.

کمال‌گرایی که از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد علاقه روان‌شناسان بوده عبارتست از: «گرایش افراطی به بی‌عیب و نقص بودن، کوچک‌ترین اشتباه خود را گناه نابخشودنی دانستن و مضطربانه در انتظار پیامدهای شکست نشستن.» به بیان ساده‌تر، کمال‌گرایان، معیارهای خیلی خیلی بالایی را برای موفقیت در نظر می‌گیرند و اگر به آن اهداف بلند پروازانه نرسند، خود را شکست خورده می‌دانند. آن‌ها دنیا را با قانون همه یا هیچ می‌شناسند و هر نتیجه‌ای را یا شکست کامل

می‌دانند، یا موفقیت کامل. در ورزش، این پدیده به وضوح در نظر ورزشکاران بعد از انجام مسابقه نمود پیدا می‌کند. آن‌هایی که مساوی گرفتن را یک شکست بد می‌دانند و اصلاً به عوامل دیگری که در نتیجه‌گیری دخیل هستند، توجهی ندارند، احتمالاً افرادی کمال‌گرا هستند. اگر قبل از مسابقه نیز سراغ ورزشکاران کمال‌گرا بروید، می‌بینید که بیش از هر چیز ترس از شکست است که ذهنشان را مشغول کرده است.

**کلیدواژه‌ها:** تربیت‌بدنی در مدرسه، کمال‌گرایی در ورزش، والدین قدرت طلب، انتظارات بالای جامعه، شکست و پیروزی ورزشی

## کمال‌گرایی خوب، کمال‌گرایی بد

کمال‌گرایی را روان‌شناسی به نام هامپاک به کمال‌گرایی بهنجار و نابهنجار تقسیم کرد. کسانی که کمال‌گرایی‌شان بهنجار یا سازگانه است، معیارهایی را برای خود در نظر می‌گیرند، اما به جای اینکه رسیدن یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، خود تلاش کردن برای رسیدن به هدف در نظرشان اهمیت دارد. در واقع، این افراد از کار و تلاش زیاد لذت می‌برند و وقتی در انجام دادن یا ندادن کاری آزادند، سعی می‌کنند آن را به بهترین نحو ممکن انجام دهند. کمال‌گرایی بهنجار نه تنها موجب مشکلی نمی‌شود، بلکه باعث می‌شود فرد، استعدادهای خودش را شکوفا کند و به احساس رضایت مطلوبی دست یابد. کمال‌گرایی نابهنجار اما به همان تعریف اولیه نزدیک است. کمال‌گرایان نابهنجار یا روان‌رنجور، بیشتر در فکر آن هستند که مبادا اشتباهی از آن‌ها سرزنند. هیچ وقت کاملاً احساس پیروزی نمی‌کنند و حتی اگر از دیگران بهتر کار کنند، باز هم احساس رضایت ندارند. این افراد تا به موفقیتی دست پیدا می‌کنند، خودشان را سرزنش می‌کنند که چرا به هدف بالاتری دست پیدا نکرده‌اند. آن‌ها در این زنجیره بی‌انتهای گرفتار می‌شوند و همیشه با خودشان درگیرند.

به زبان ورزشکارانه‌تر، کمال‌گرایان بهنجار می‌توانند محدودیت‌های بدنی خودشان و محدودیت‌های امکانات جامعه را بپذیرند و بر اساس آن، اهداف انعطاف‌پذیری مانند کسب یک مقام خوب در مسابقه را برای خودشان در نظر بگیرند. آن‌ها برای رسیدن به این هدف تلاش می‌کنند و همین تلاش هم آن‌ها را راضی می‌کند و اعتماد

## کمال‌گرایی که از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد علاقه روان‌شناسان بوده عبارتست از: «گرایش افراطی به بی‌عیب و نقص بودن، کوچک‌ترین اشتباه خود را گناه نابخشودنی دانستن و مضطربانه در انتظار پیامدهای شکست نشستن

به نفسشان را بالا می‌برد. چنین اشخاصی حتی اگر شکست هم بخورند، می‌دانند که سعی‌شان را کرده‌اند و به همین خاطر، با احساس رضایت شخصی از میدان بیرون می‌آیند.

اما ورزشکارانی که کمال‌گرایی نابهنجار دارند، از همان اول یک هدف بلند پروازانه و غیر واقع‌بینانه برای خودشان در نظر می‌گیرند. مثلاً می‌گویند باید حتماً در مسابقات المپیک به مقام اول برسند و گرنه دیگر هیچ مقامی ارزش ندارد و یک شکست کامل محسوب می‌شود. این افراد حتی اگر به مقام اول المپیک برسند، باز

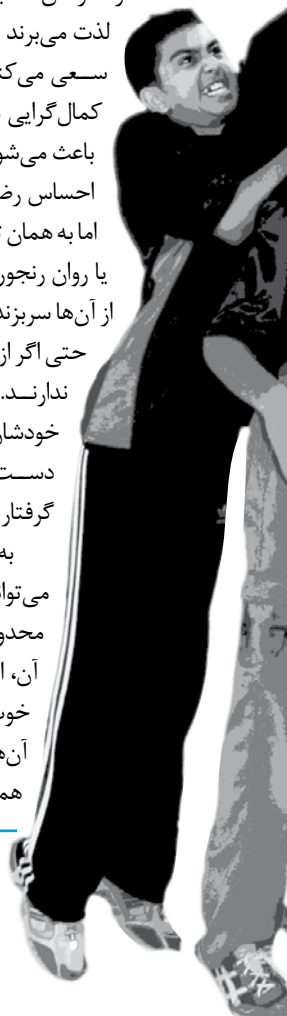
هم احساس رضایت نمی‌کنند و مثلاً حفظ این مقام را برای یک مدت ۱۰ ساله، یک موفقیت کامل می‌دانند. باز هم وقتی به آن می‌رسند، همین سیکل تکرار می‌شود، تا آخر، در حالت شدیدتر، آن‌ها حتی اگر در یک حوزه ورزشی به اوج برسند، تمایل دارند در حوزه‌های رفتاری دیگری مانند علم و هنر نیز اوج بگیرند. در واقع، ورزشکاران کمال‌گرا هیچ وقت خود را پیروز میدان نمی‌دانند! آن‌ها حتی به خود اجازه نمی‌دهند که از دیگران کمک بگیرند، چون حتی کمک نزدیک‌ترین دوستانشان باعث می‌شود خودشان را در مرکز موفقیت نبینند. ورزشکاران کمال‌گرا از آنجا که خود را منصف، درستکار و وظیفه‌شناس می‌دانند، از دیگران همیشه انتظار احترام دارند.

## چرا بعضی‌ها کمال‌گرا می‌شوند؟

برای اینکه یک ویژگی شخصیتی در فردی شکل بگیرد، عوامل زیادی از لحظه تولد تا بزرگسالی دست به دست هم می‌دهند. در اینجا سعی می‌کنیم این ویژگی‌ها را به‌طور خلاصه و با تأکید بر ورزش بیان کنیم.

معمولاً ورزشکارانی که بیش از حد کمال‌گرا هستند، در کودکی والدینی داشته‌اند که معتقد بوده‌اند همیشه پدر و مادر درست می‌گویند، همیشه پدر و مادر حق دارند و همیشه پدر و مادر درست عمل می‌کنند. از آنجا که چنین والدینی تفاوت توانایی‌های خود و کودکانشان را درک نمی‌کنند، می‌کوشند با تنبیه، کودکانشان را مجبور به رسیدن به معیارهای خودشان کنند.

معیارهایی که آن قدر غیر واقع‌بینانه‌اند که کمتر می‌توان به آن‌ها دست پیدا کرد. این شیوه تربیتی (قدرت طلبانه)، زمینه‌های کمال‌گرایی را در کودک ایجاد می‌کند. والدین کمال‌گرا نه تنها موفقیت کودکانشان را کوچک می‌پندارند، بلکه حتی موفقیت‌های خودشان را هم قبول ندارند. کودکان



چنین والدینی نیز هیچ‌گاه احساس خوبی نسبت به خودشان ندارند، چون نتوانسته‌اند والدینشان را خشنود کنند.

ورزشکاران اگر از کودکی شروع به ورزش قهرمانی کرده باشند، در صورتی که والدینی کمال‌گرا یا قدرت طلب داشته باشند، دو جهنم را با هم تجربه می‌کنند. آن‌ها به رغم موفقیت‌هایشان، هم از درون می‌سوزند، هم از بیرون (والدین). موفقیتشان در یک شهرستان، کوچک تلقی

می‌شود و همین‌طور در یک استان، همین‌طور در سطح کشور و حتی در سطوح جهانی و المپیک. این موفقیت‌ها هرگز والدین و کودک را راضی نمی‌کنند و آن‌ها آشکارا دوست داشتن یا نداشتن کودکانشان را منوط به موفقیت کاملی می‌دانند که تعریفش معلوم نیست.

والدین وسواسی، پرتوقع و عیب‌جو، معمولاً ورزشکارانی کمال‌گرا تربیت می‌کنند. این والدین بعدها در قالب مربی نیز می‌توانند خودنمایی کنند. در واقع، مربیان پرتوقع نیز می‌توانند

## ورزشکارانی که کمال‌گرایی ناپه‌نجا دارند، از همان اول یک هدف بلند پروازانه و غیر واقع‌بینانه برای خودشان در نظر می‌گیرند

ورزشکاران کمال‌گرا پرورش دهند. بعضی ویژگی‌های فردی که موجب کمال‌گرایی می‌شوند، عبارت‌اند از:

۱. نیاز به تأیید: همه افراد مهم زندگی، از جمله والدین، همسر، مربی و تماشاگران باید مرا تأیید کنند و دوستم داشته باشند.

۲. انتظارات فوق‌العاده از خود: اگر من در همه زمینه‌ها با کفایت نباشم، آدم بی‌ارزشی هستم.

۳. مستعد سرزنش: اگر نتوانم به پیروزی دست پیدا کنم، دیگران می‌توانند تنبیهم کنند.

۴. نگرانی بیش از اندازه: درست است که مسابقه چندان بزرگ نیست، اما من باید به هر حال نگران باشم.

۵. پرهیز از مشکلات: فرار از مشکلات بهتر است از درگیر شدن با آن‌ها.

## کمال‌گرایی با ورزشکاران چه کار می‌کند؟

روان‌شناسان با توجه به عوامل بالا، به سه نوع کمال‌گرایی اشاره می‌کنند:

۱. کمال‌گرایی خودمدار: این همان است که در تعریف‌های اولیه روی آن تأکید کردیم؛ یعنی ورزشکار در مورد خودش توقعات بالایی دارد و از شکست می‌ترسد.
۲. کمال‌گرایی دیگر مدار: افراد کمال‌گرا معمولاً نه تنها خودش، بلکه دیگران را هم اذیت می‌کنند. مربی یا کاپیتان کمال‌گرا و پرتوقع می‌تواند با ارزیابی‌های سخت‌گیرانه‌اش، عزت نفس تمام بازیکنان را خدشه‌دار کند.



۳. کمال‌گرایی القا شده توسط اجتماع: این ویژگی در فرد کمال‌گرا بیشتر به مطبوعات و تفکر عامه مردم در توقع از یک ورزشکار یا یک تیم برمی‌گردد. در واقع، ورزشکاران کمال‌گرای که در جامعه کمال‌گرا زندگی می‌کنند، همیشه از تأیید نشدن توسط مطبوعات و افکار عمومی درهراس‌اند.

در تحقیقی که اخیراً با هدف اندازه‌گیری رابطه کمال‌گرایی با حالات خلقی منفی

انجام شده، روان‌شناسان ورزشی کانادا به نتایج زیر رسیدند: الف) انتظارات بالای جامعه، والدین و مربیان باعث می‌شود ورزشکاران، حالات غمگینی و افسردگی را تجربه کنند.

ب) انتظارات بالای مربیان به تنهایی می‌تواند موجب احساس تنش و اضطراب در ورزشکاران شود.

ج) توقعات بیش از حد جامعه، مربیان و والدین باعث می‌شود ورزشکاران نسبت به ورزشکاران دیگر احساس خشم و خصومت کنند.

### چه باید کرد؟

با توجه به به روان‌شناسی دیگر کشورهای

## مطبوعات علاوه بر اینکه نباید به توقعات بالای این قشر از جامعه ورزشکاران حرفه‌ای دامن بزنند، بلکه باید سطح توقعات ورزشی را نیز متناسب با توانایی‌های ورزشکاران بالا ببرند

داده نمی‌شود، قبل از هر کاری باید این حرفه در جامعه ورزشی ما به رسمیت شناخته شود. همچنین دانشکده‌های روان‌شناسی و تربیت‌بدنی می‌توانند با همکاری یکدیگر به تأسیس گروه‌های آموزشی روان‌شناسی ورزش دست بزنند. به‌طور کلی، هر چه ورزشکاران استرس کمتری تجربه کنند، حالات خلقی منفی‌شان کمتر می‌شود؛ یعنی کمتر مضطرب، افسرده و خصومت‌جو می‌شوند.

این به نوبه خود باعث می‌شود که آن‌ها بهتر بازی کنند و بیشتر موفق شوند. مربیان باید آگاه باشند ورزشکارانی را که کمال‌گرا هستند، بشناسند و در تعدیل این ویژگی شخصیتی با کمک روان‌شناسان ورزشی بکوشند. همچنین، خود مربیان نیز نباید به خاطر ویژگی کمال‌گرایانه‌شان، توقع بیش از اندازه‌ای از ورزشکاران داشته باشند و آن‌ها

قراردهند. مطبوعات

نیز علاوه بر اینکه

نباید به توقعات

بالای این قشر از

جامعه ورزشکاران

حرفه‌ای دامن

بزنند، بلکه باید سطح

توقعات ورزشی را نیز

متناسب با توانایی‌های

ورزشکاران بالا ببرند.

اینکه در جامعه ما

ورزشی به اندازه

مطرح بها

