

کمال گرایی در ورزش، خوب یا بد

آن هایی که اهل خواندن زندگی خصوصی ورزشکاران هستند، می دانند که ویژگی های شخصیتی ورزشکاران از زمین تا آسمان با هم فرق دارد. آن هایی که دقیق ترند، احتمالاً در مورد رابطه این ویژگی ها با موفقیت یا شکست مداوم ورزشکاران نیز اندیشیده اند؛ این که چرا بعضی ورزشکاران، بعد از دوره رکود یا افت، دوباره اوج می گیرند اما بعضی در همان رکود باقی می مانند و افسرده می شوند؛ سؤال بسیار مهمی است. اخیراً روان شناسان ورزشی، یک ویژگی شخصیتی در ورزشکاران را نام برده و مفهوم پردازی کرده اند با عنوان کمال گرایی در ورزش.



کمال گرایی یعنی: «گرایش افراطی به بی عیب و نقص بودن، کوچک ترین اشتباه خود را گناه نابخشودنی دانستن و مضطربانه در انتظار پیامدهای شکست نشستن.» به بیان ساده تر، کمال گرایان، معیارهای خیلی خیلی بالایی را برای موفقیت در نظر می گیرند و اگر به آن اهداف بلندپروازانه نرسند، خود را شکست خورده می دانند. آن ها دنیا را با قانون همه یا هیچ می شناسند و هر نتیجه ای را یا شکست کامل می دانند، یا موفقیت کامل.

در ورزش، این پدیده به وضوح در نظر ورزشکاران بعد از انجام مسابقه نمود پیدا می کند. آن هایی که مساوی گرفتن را یک شکست بد می دانند و اصلاً به عوامل دیگری که در نتیجه گیری دخیل هستند، توجهی ندارند؛

احتمالاً افرادی کمال گرا هستند. اگر قبل از مسابقه نیز سراغ ورزشکاران کمال گرا بروید، می بینید که بیش از هر چیز دیگری، ترس از شکست است که ذهنشان را مشغول کرده است.



کمال گرایی خوب یا بد؟



کمال گرایی بهنجار یا سازگارانه: کسانی که کمال گرایی شان بهنجار یا سازگارانه است، معیارهایی را برای خود در نظر می گیرند اما به جای این که 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 می برند و وقتی که در انجام دادن یا ندادن کاری آزادند، سعی می کنند آن را به بهترین نحو ممکن انجام دهند. کمال گرایی بهنجار نه تنها موجب مشکلی نمی شود، بلکه باعث می شود فرد، استعدادهای خودش را شکوفا کند و به احساس رضایت مطلوبی دست یابد.

کمال گرایی نابهنجار: به همان تعاریف اولیه نزدیک است. کمال گرایان نابهنجار یا روان رنجور، بیشتر در فکر آن هستند که مبدا اشتباهی از آن ها سر بزند. آن ها هیچ وقت کاملاً احساس پیروزی نمی کنند و حتی اگر از دیگران بهتر کار کنند، باز هم احساس رضایت ندارند. این افراد تا به موفقیتی دست پیدا می کنند، خودشان را سرزنش می کنند که چرا به هدف بالاتری دست پیدا نکرده اند. آن ها در این زنجیره بی انتها گرفتار می شوند و همیشه با خودشان درگیرند.

به زبان ورزشکارانه تر:

✓ **کمال گرایان بهنجار می توانند** محدودیت های بدنی خودشان و محدودیت های امکانات جامعه را بپذیرند و بر اساس آن، اهداف **انعطاف پذیری** مانند کسب یک مقام خوب در مسابقه را برای خودشان در نظر بگیرند. آن ها برای رسیدن به این هدف تلاش می کنند و همین تلاش هم آن ها را راضی می کند و اعتماد به نفسشان را بالا می برد. چنین شخصی حتی اگر شکست بخورد، می داند که سعی اش را کرده و به همین خاطر، با احساس رضایت شخصی از میدان بیرون می آید.

✓ **اما ورزشکارانی که کمال گرایی نابهنجار دارند،** از همان اول یک هدف بلندپروازانه و غیر واقع بینانه برای خودشان در نظر می گیرند؛ مثلاً، می گویند باید حتماً در مسابقات المپیک به مقام اول برسند و گرنه دیگر هیچ مقامی ارزش ندارد و یک شکست کامل محسوب می شود. این افراد حتی اگر به مقام اول المپیک برسند، باز هم احساس رضایت نمی کنند و مثلاً حفظ این مقام را برای یک مدت ۱۰ ساله، یک موفقیت کامل می دانند و باز هم وقتی به آن می رسند، همین سیکل تکرار می شود، الی آخر. در حالات شدیدتر، آن ها حتی اگر در یک حوزه ورزشی به اوج برسند، تمایل دارند در حوزه های رفتاری دیگری مانند علم و هنر نیز اوج بگیرند. در واقع، ورزشکاران کمال گرا هیچ وقت خود را پیروز میدان نمی دانند! آن ها حتی به خود اجازه نمی دهند که از دیگران کمک بگیرند چون حتی کمک نزدیک ترین دوستانشان باعث می شود خودشان را در مرکز موفقیت نبینند. ورزشکاران کمال گرا از آن جا که خود را منصف، درستکار و وظیفه شناس می دانند، از دیگران همیشه انتظار احترام دارند.

چرا بعضی ها کمال گرا می شوند؟

برای این که یک ویژگی شخصیتی در فردی شکل بگیرد، عوامل زیادی از لحظه تولد تا بزرگسالی دست به دست هم می دهند که در این جا سعی می کنیم این ویژگی ها را به طور خلاصه و با تأکید بر ورزش بیان کنیم:

والدین کمال گرا و قدرت طلب: معمولاً ورزشکارانی که بیش از حد کمال گرا هستند، در کودکی والدینی

داشته اند که معتقد بوده اند همیشه پدر و مادر درست می گویند، همیشه پدر و مادر حق دارند و همیشه

درست عمل می کنند. از آن جا که چنین والدینی، تفاوت توانایی های خودشان و کودکانشان را درک نمی کنند، می کوشند با تنبیه کودکانشان، آن ها را مجبور به رسیدن به معیارهای خودشان کنند؛ معیارهایی که آن قدر غیر واقع بینانه اند که کمتر می توان به آن ها دست پیدا کرد. این شیوه تربیتی (قدرت طلبانه)، زمینه های کمال گرایی را در کودک ایجاد می کند.

والدین کمال گرا نه تنها موفقیت های کودکانشان را کوچک می پندارند، بلکه حتی موفقیت های خودشان را هم قبول ندارند. کودکان چنین والدینی نیز هیچ گاه احساس خوبی نسبت به خودشان ندارند، چون نتوانسته اند والدینشان را خشنود کنند. ورزشکاران اگر از کودکی شروع به ورزش قهرمانی کرده باشند، در صورتی که والدینی کمال گرا یا قدرت طلب داشته باشند، دو جهنم را با هم تجربه می کنند. آن ها به رغم موفقیت هایشان، هم از درون می سوزند، هم از بیرون (والدین). یک موفقیت در یک شهرستان، کوچک تلقی می شود و همین طور در یک استان، همین طور در سطح کشور و حتی در سطوح جهانی و المپیک. این موفقیت ها هرگز والدین و کودک را راضی نمی کنند و آن ها آشکارا دوست داشتن یا نداشتن کودکانشان را منوط به موفقیت کاملی می دانند که تعریفش معلوم نیست.



والدین وسواسی، پرتوقع و عیب جو، معمولاً ورزشکارانی کمال گرا تربیت می کنند. این والدین بعدها در قالب مربی نیز می توانند خودنمایی کنند. در واقع، مربیان پرتوقع نیز می توانند ورزشکاران کمال گرا پرورش دهند.

عوامل فردی: بعضی باورهای فردی که موجب کمال گرایی می شوند، عبارتند 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 فوق العاده از خود: اگر من در همه زمینه ها باکفایت نباشم، آدم بی ارزشی هستم.
- ۳- مستعد سرزنش: اگر من نتوانم به پیروزی دست پیدا کنم، دیگران می توانند تنبیهم کنند.
- ۴- نگرانی بیش از اندازه: درست است که مسابقه چندان بزرگ نیست، اما من باید به هر حال نگرانش باشم.
- ۵- پرهیز از مشکلات: فرار از مشکلات بهتر است از درگیر شدن با آن ها.

کمال گرایی با ورزشکاران چه کار می کند؟

روان شناسان با توجه به عوامل بالا، به ۳ جنبه کمال گرایی اشاره می کنند:

- ۱- **کمال گرایی خودمدار:** این جنبه، همان است که در تعریف های اولیه روی آن تأکید کردیم، یعنی ورزشکار در مورد خودش توقعات بالایی دارد و از شکست می ترسد.
 - ۲- **کمال گرایی دیگرمدار:** افراد کمال گرا معمولاً نه تنها خودشان، بلکه دیگران را هم اذیت می کنند. یک مربی یا یک کاپیتان کمال گرا و پرتوقع می تواند با ارزیابی های سخت گیرانه اش، عزت نفس تمام بازیکنان را خدشه دار کند.
 - ۳- **کمال گرایی القاشده توسط اجتماع:** این وضعیت، بیشتر به مطبوعات و تفکر عامه مردم در توقع از یک ورزشکار یا یک تیم برمی گردد. در واقع، ورزشکاران کمال گرایی که در یک جامعه کمال گرا زندگی می کنند، همیشه از تأیید نشدن توسط مطبوعات و افکار عمومی در هراسند.
- در تحقیقی که اخیراً با هدف اندازه گیری رابطه کمال گرایی با حالات خلقی منفی انجام شده، روان شناسان ورزشی کانادا به نتایج زیر رسیده اند:
- الف) انتظارات بالای جامعه، والدین و مربیان باعث می شود ورزشکاران، حالات غمگینی و افسردگی را تجربه کنند.
- ب) انتظارات بالای مربیان، به تنهایی، می تواند موجب احساس تنش و اضطراب در ورزشکاران شود.

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

چه باید کرد؟



با توجه به این که در جامعه ما به روان شناسی ورزشی به اندازه دیگر کشورها بها داده نمی شود، قبل از هر چیز باید این حرفه در جامعه ورزشی ما به رسمیت شناخته شود. همچنین دانشکده های روان شناسی و تربیت بدنی می توانند با همکاری همدیگر به تأسیس گروه های آموزشی روان شناسی ورزش دست بزنند. به طور کلی، هرچه ورزشکاران استرس کمتری تجربه کنند، حالات خلقی منفی شان کمتر می شود؛ یعنی کمتر مضطرب، افسرده و خصومت جو می شوند. این به نوبه خود باعث می شود که آن ها بهتر بازی کنند و بیشتر موفق شوند. مربیان باید آگاه باشند ورزشکارانی را که کمال گرا هستند، بشناسند و در تعدیل این ویژگی شخصیتی با کمک روان شناس ورزشی بکوشند.

همچنین خود مربیان نیز نباید به خاطر ویژگی کمال گرایانه شان، توقع بیش از اندازه ای از ورزشکاران داشته باشند و آن ها را تحت فشار قرار دهند. مطبوعات نیز علاوه بر این که نباید به توقعات بالای این قشر از جامعه ورزشکاران حرفه ای دامن بزنند، بلکه باید سطح توقعات ورزشی را نیز متناسب با توانایی های ورزشکاران بالا ببرند.

شهاب بهرامی و سعید آریاپور و بهرام یوسفی براساس مقاله رابطه کمال گرایی در ورزش

محمد علی بشارت

جمع آوری: کمیته روانشناسی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه