

# همیشه ناراضی‌ها

چگونه با افراد کنترل‌گر کنار بیاییم؟



# همیشه ناراضی ها

## چگونه با افراد کنترل گر کنار بیاییم؟

دکتر نیل جی. لاوندر

دکتر آلن ای. کاوائیولا

ترجمه  
شهره فامیل دردشتی

---

سرشناسنامه: لاوند، نیل ج.  
Lavender, Neil J.  
عنوان و نام پدیدآور: همیشه ناراضی‌ها؛ چگونه با افراد کنترل‌گر کنار بیاییم؟ / نیل جی. لاوند، آلن ای. کاوائیولا؛ ترجمه  
شهره فامیل‌دردشتی.  
مشخصات نشر: تهران: اسبار، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۲۶-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: Impossible to please : how to deal with perfectionist coworkers, controlling spouses, and other incredibly critical people  
عنوان دیگر: چگونه با افراد کنترل‌گر کنار بیاییم؟  
موضوع: انتقاد شخصی  
کمال‌گرایی  
Criticism, Personal  
کمال‌گرایی  
(Perfectionism (Personality trait  
اختلاف بین اشخاص  
Interpersonal conflict  
روابط بین اشخاص  
Interpersonal relations  
شناسه افزوده: کاوائیولا، آلن ا.  
Cavaioia, Alan A.  
شناسه افزوده: فامیل‌دردشتی، شهره، ۱۳۵۴-، مترجم  
BF۶۳۷  
رده بندی کنگره: ۱۵۸/۲  
رده بندی دیویی: ۹۲۴۸۲۱۷  
شماره کتابشناسی ملی: فیپا  
اطلاعات رکورد کتابشناسی:

---



نشراسبار

همیشه ناراضی‌ها

ناشر: اسبار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

---

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سه‌روردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

## معرفی کتاب

بازهم اثر خواندنی دیگری از "کاوائیولا" و "لاوندر"! آنها بار دیگر ترکیب جامعی از علم روان‌شناسی و کاربرست آن در زندگی واقعی را ارائه کرده‌اند. در این کتاب به راهکارهای مؤثری پرداخته شده است که به ما کمک می‌کنند تا با کمال‌گرایان کنترل‌گر کنار بیاییم، افرادی که در زندگی شخصی و حرفه‌ای ما را مستأصل کرده‌اند. پیشنهادهای عملی این کتاب نه تنها برای مشاوران و درمانگران بلکه برای هر کسی که با این‌گونه افراد در خانه یا در محل کار سروکار دارد، عالی و کاربردی است».

دکتر ریچارد پونتون

دانشیار دانشگاه کورت جورجیا در لیک وود، نیوجرسی

«همیشه ناراضی‌ها» کتابی صریح، آموزنده و قابل تأمل درباره‌ی کمال‌گرایان کنترل‌گر است. لاوندر و کاوائیولا درک ما را از اختلال شخصیت وسواسی-اجباری بالا می‌برند و در عین حال، راهبردهای مؤثری برای تعامل با این افراد در خانه، محل کار و جامعه ارائه می‌دهند».

دکتر سوزان دی ماج

دانشیار و هماهنگ‌کننده برنامه مشاوره و راهنمایی در دانشگاه «ای اند ام نگزاس»

در طول چهار سال‌ی که در سمت مدیرعامل مشغول به کار بوده‌ام، همواره آرزو داشته‌ام که با شخصیت‌های کمال‌گرا مواجه نشوم، اما متأسفانه چنین نیست. من تجربه‌ی کار با همکاران سمی را داشته‌ام و حداقل چیزی که می‌توانم بگویم این است که آنها واقعاً دردسرساز هستند.

اولین کتاب لاوندرو و کاوائیولا، همکاران سمی، در دورانی که همکاران کمال‌گرا داشتیم، کمک بزرگی به من کرد. این کتاب، حاوی نگاهی نو به این عرصه‌ی چالش‌برانگیز است. مطالعه‌ی این کتاب بسیار کاربردی را به شدت توصیه می‌کنم.

لوئیس آ. شید

رئیس و مدیر عامل شرکت مهندسی «اینوویتو»

## درباره‌ی نویسندگان

دکتر نیل جی. لاوندر، استاد روان‌شناسی در کالج اوشن کانتی در نیوجرسی است و یک کلینیک خصوصی را نیز اداره می‌کند. او یکی از نویسندگان «همکاران سمی»<sup>۱</sup> و «همیشه ناراضی‌ها»<sup>۲</sup> است. نیل، که وبلاگ‌نویسی فعال است، در بیچ وود، نیوجرسی زندگی می‌کند.

دکتر آلن ای. کاوانیولا استاد و عضو هیئت علمی، در بخش مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه مانموث است. او همچنین روان‌شناس و مشاور بالینی در حیطه‌ی اعتیاد به الکل و مواد مخدر نیز می‌باشد.

- 
1. Toxic Coworkers
  2. Impossible to Please



## فهرست

۱۱	..... مقدمه
	بخش اول: آشنایی با افراد کمال‌گرای کنترل‌گر
۲۱	..... فصل اول: کمال‌گرایی کنترل‌گرانه به چه معناست؟
۳۷	..... فصل دوم: کمال‌گرایان کنترل‌گر در نقش همسر، والد یا همکار
۵۳	..... فصل سوم: کمال‌گرایان کنترل‌گر، چگونه بر شما تاثیر می‌گذارند؟
	بخش دوم: راهبردهای عملی
۶۷	..... فصل چهارم: بررسی کارهایی که می‌توانید و کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید
۸۱	..... فصل پنجم: تعیین حد و مرزها
۹۹	..... فصل ششم: برقراری ارتباط بهتر با کمال‌گرایان کنترل‌گر
	..... فصل هفتم: مقابله‌ی مؤثر با کمال‌گرایان کنترل‌گر در روابط عاطفی، خانوادگی و
۱۲۷	..... دوستانه
۱۵۹	..... فصل هشتم: کنار آمدن با کمال‌گرایان کنترل‌گر در محل کار
۱۸۳	..... فصل نهم: دریافت خدمات روان‌شناختی حرفه‌ای
۱۹۹	..... منابع



## مقدمه

اگر تصمیم به مطالعه‌ی این کتاب گرفته‌اید، به احتمال زیاد گرفتار رابطه مشکل‌سازی هستید. رابطه‌ای که در آن احساس می‌کنید از دید طرف مقابل‌تان "به اندازه‌ی کافی خوب" به نظر نمی‌رسید. ممکن است این شخص همسر، والد، همکار یا رئیس شما باشد. این فرد معمولاً از شما انتقاد می‌کند و هر کاری که انجام می‌دهید، از دید او به اندازه‌ی کافی خوب به نظر نمی‌رسد. گویی هرگز به استانداردهای او دست نمی‌یابید. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که با این مشکل مواجه شده‌اند پس احساسات متعدد و متناقضی را در این رابطه تجربه می‌کنید. احساس غم، خشم یا بی‌کفایتی دارید یا شاید دچار سردرگمی شده‌اید. ممکن است تمام تلاش‌تان را کرده باشید که رضایت او را جلب کنید، اما بارها و بارها شکست خورده‌اید.

ماریان معلمی بود که به مدت یازده سال، در ارزیابی تمام سرپرستان‌اش نمره‌ی عالی دریافت می‌کرد. او با معلمان و کارکنان مدرسه همکاری خوبی داشت و در این سال‌ها، دو بار به عنوان معلم نمونه انتخاب شده بود. والدین، اغلب پس از پایان سال تحصیلی به ماریان مراجعه می‌کردند و شخصاً به خاطر پیشرفت فرزندان‌شان از او تشکر می‌کردند. اما از زمانی که مدیر مدرسه عوض شد، اوضاع تغییر کرد. مدیر جدید قول داده بود "رویکردی عملی‌تر" را در مدرسه اجرا کند. ولی به‌گونه‌ای رفتار می‌کرد که گویی ماریان هیچ کاری را درست انجام نمی‌داد. اگرچه او همه‌ی توصیه‌های مدیر جدید را اجرا می‌کرد، اما ارزیابی عملکردش از طرف مدیر ضعیف اعلام شد. وقتی ماریان سعی کرد از خود دفاع کند و توضیح بیشتری بدهد، مدیر نه تنها از انتقاد کردن دست برداشت بلکه او را به سرپیچی

از قوانین متهم کرد. در نهایت، یک روز اختاریه‌ای با موضوع پایان کار برای ماریان فرستاده شد که حاوی دلایل مبهم و عجیبی بود. گیج‌کننده‌ترین آنها این بود که او «نگرش ضعیفی به شغل معلمی دارد!» ماریان بهت زده شد. چطور این اتفاق افتاده بود؟ با خود گفت: «من همه‌ی کارها را درست انجام داده‌ام. من معلم خیلی خوبی هستم، پس چطور نتوانستم از دید او به اندازه‌ی کافی خوب باشم؟!»

فرانسین و مارکو در دبیرستان با هم آشنا شدند. فرانسین همیشه به مارکو می‌گفت: «من عاشق تو شدم، چون در همه چیز بهترین بودی». مارکو معدل «الف» داشت، ستاره‌ی تیم بسکتبال و رئیس شورای دانش‌آموزی بود. او خوش اخلاق، سخت‌کوش و مورد احترام همه‌ی معلم‌ها بود.

اما کمی پس از ازدواج، مارکو از نظر عاطفی از فرانسین فاصله گرفت، بیشتر مشغول کار شد و زمان خیلی کمی را با همسر و فرزندانش می‌گذراند. فرانسین از او می‌خواست رابطه‌ی عاشقانه‌تری داشته باشند اما مارکو می‌گفت که رفتار او بچه‌گانه است و مثل یک زن بالغ رفتار نمی‌کند. وقتی فرانسین از او می‌خواست که پول بیشتری خرج کند، مارکو او را به ولخرجی متهم می‌کرد. اما بدتر از همه این بود که انتقادهای مارکو تمامی نداشت. از دوستان، خانواده، نحوه‌ی خانه‌داری و خندیدن او ایراد می‌گرفت. مارکو حتی به خاطر شیوه‌ی صحبت کردن و نحوه‌ی قرار دادن کتاب‌ها در قفسه‌ی کتابخانه هم از فرانسین انتقاد می‌کرد و اصرار داشت که جلد کتاب‌ها، همیشه باید رو به بیرون باشد. او باید بداند که «این تنها راه صحیح برای چیدن کتابخانه است». مارکو مدام در مورد اینکه فرانسین چگونه باید در زندگی‌اش تغییر ایجاد کند، سخنرانی می‌کرد. سرانجام، فرانسین پس از شب‌های بسیاری که در تنهایی و با گریه کردن گذراند، تصمیم گرفت که از همسرش جدا شود.

غم‌انگیزترین مثال در این مورد، کودکی است که از نظر والدین‌اش هرگز به اندازه‌ی کافی خوب نبوده است. شاید بزرگسالان بتوانند از این احساس بی‌کفایتی فرار کنند، اما کودکان قادر به این‌کار نیستند. دانش‌آموزی که والدین کمال‌گرای کنترل‌گر دارد، باید بالاترین نمره را

در کلاس بگیرد وگرنه سرزنش می‌شود. اگر کودک دو ساعت تمام در کارهای خانه به والدین کمک کند، به خاطر اینکه به مدت سه ساعت کمک نکرده است، مورد انتقاد قرار می‌گیرد. کودکی که در مسابقه‌ی دو، نفر دوم شده است، بخاطر اول نشدن بازخواست می‌شود. از نظر والدین، مقام دوم به معنای این است که او شایستگی کافی ندارد. والدین چنین کودکانی عقیده دارند که اتاق این کودکان هیچ‌وقت به اندازه‌ی کافی تمیز نیست و یا دوستان شان به حد کافی خوب و باهوش نیستند. این کودکان به دلیل احساس درماندگی و عدم دریافت محبت و حمایت از طرف والدین خود، مجبور می‌شوند این ایده‌ی مخرب را که عیب و نقصی در وجود آنهاست، بپذیرند.

بارها و بارها پیش می‌آید که با مراجعانی روبه‌رو می‌شویم که از این دست مشکلات با ما صحبت می‌کنند، به این امید که بتوانیم به آنها کمک کنیم تا عزت نفس آسیب دیده‌شان را ترمیم کنند. آنها از ما می‌خواستند راهبردهای جدیدی برای برخورد با افراد بیش از حد انتقادگر به آنها ارائه دهیم. در سال‌های اول، مقابله با این مشکلات برای ما بسیار چالش برانگیز بود، زیرا به نظر نمی‌رسید درمان شناختی-رفتاری که در آن آموزش دیده بودیم، بتواند کمکی به آنها کند. در واقع، برنامه‌هایی که برای کمک به مراجعان در مواجهه با این مشکلات طراحی می‌کردیم، عالی به نظر می‌رسید و انتظار می‌رفت که مفید باشد، اما به دلایلی خوب پیش نمی‌رفت. مراجعان تقصیری نداشتند، این رویکردها زمانی به خوبی پیش نمی‌رفتند که مراجع با یک شخصیت کمال‌گرای انتقادگر، دست‌وپنجه نرم می‌کرد.

به تدریج متوجه شدیم همان کسانی که سبب می‌شوند مراجع احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی کند، در برقراری روابط صمیمانه نیز دچار مشکل هستند، زیرا مدام در پی انتقاد کردن از دیگران بودند و نمی‌توانستند رابطه‌ای به‌هنجار و سالم را تجربه کنند. به عبارت دیگر، مراجعان ما با افرادی مواجه بودند که به نظر می‌رسید از نظر روانی سالم هستند، اما در واقع به اختلال شخصیتی مهمی دچار بودند.

«اختلال شخصیت»<sup>۱</sup> به گروه خاصی از مشکلات روانی اطلاق می‌گردد که در آن

---

1. Personality disorder

ویژگی‌های شخصیتی به موانعی مهم و دائمی برای ایجاد روابط عادی و سالم، به ویژه روابط نزدیک تبدیل می‌شود. واقعیت این است که افراد مبتلا به اختلال شخصیت در بیشتر موارد از مشکل خود آگاه نیستند. شگفت‌آور است که آنها ضعف خود را نوعی نقطه‌ی قوت می‌دانند، به همین دلیل، به ندرت به جستجوی کمک از هر نوع، به ویژه روان‌درمانی برمی‌آیند و بعید به نظر می‌رسد که هرگز درمانی که نیاز دارند را دریافت کنند. چنین افرادی دیگران را به خاطر مشکلات ارتباطی و تکرار اشتباهات‌شان، سرزنش می‌کنند. طنز تلخ ماجرا این است که این افراد به ما مراجعه نمی‌کنند، بلکه معمولاً کسانی که قربانی رفتار آنها شده‌اند، به روان‌درمانی روی می‌آورند.

این کتاب، سومین تلاش ما برای بررسی اختلالات شخصیت است. در کتاب «همکاران سمی»<sup>۱</sup> (۲۰۰۰)، روش‌هایی را برای مواجهه با افراد مبتلا به اختلالات شخصیت در محیط کار ارائه دادیم. در کتاب کار «رابطه یک سویه»<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) نیز به طور اختصاصی به بررسی اختلال شخصیت خودشیفته<sup>۳</sup> و انواع آن پرداختیم. این کتاب به هزاران نفر در سراسر جهان کمک کرده است تا این «روابط به شدت طوفانی» را مدیریت کنند.

تمرکز کتاب حاضر بر افراد بیش از حد انتقادگر مانند مدیر مدرسه‌ی ماریان و همسر فرانسین است. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی - اجباری<sup>۴</sup> (OCPD) که در این کتاب آنها را «کمال‌گرایان کنترل‌گر»<sup>۵</sup> می‌نامیم. چنین افرادی در اطراف ما بسیار زیاد هستند. خودشیفته‌ها با سوءاستفاده از دیگران و استثمار کردن آنها یا با وادار کردن‌شان برای شنیدن داستان‌های پایان‌ناپذیر خود در مورد موفقیت‌ها و درخشش‌هایی که داشته‌اند، اطرافیان‌شان را به ستوه می‌آورند اما کمال‌گرایان کنترل‌گر با غرغر کردن، نادیده گرفتن و انتقاد کردن از تقریباً تمام کارهای طرف مقابل، او را به شدت خسته می‌کنند و باعث می‌شوند اطرافیان آنها همواره احساس کنند که به قدر کافی خوب نیستند.

1. Toxic Coworkers

2. The One-Way Relationship Workbook

۳. این کتاب در ایران با عنوان «خلع سلاح افراد خودشیفته» با ترجمه‌ی دکتر حسن حمیدپور و پگاه منصبی توسط نشر اسباز به چاپ رسیده است.

4. Narcissistic personality disorder

6. controlling perfectionists

5. obsessive-compulsive personality disorder

عجیب این است که سطح عملکرد این افراد بسیار متفاوت از یکدیگر دیده می‌شوند: برخی بسیار پرانرژی و کارآمد هستند و برخی فقط تعلل می‌ورزند و مانع‌تراشی می‌کنند. ممکن است مدیرانی برجسته و استاد سازماندهی و اولویت‌بندی باشند یا فقط روی جزئیات و چیزهای بی‌ربط متمرکز شوند. بعضی بیش از حد اعتماد به نفس دارند، در حالی که گروهی از آنها به شدت درگیر احساس حقارت هستند. آنها ممکن است جذاب و مرموز به نظر برسند، اما در روابط نزدیک خود سرد، فاقد صمیمیت، کنترل‌گر و انتقادکننده‌اند.

در فرهنگی مانند فرهنگ ما که برای افراد موثر، منظم، وقت‌شناس، اخلاقی و صرفه‌جو، ارزش زیادی قائل است، کمال‌گرایان کنترل‌گر، بسیار مورد احترام قرار می‌گیرند و مدام از سوی دیگران تایید می‌شوند. این افراد همان کسانی هستند که حتی به کوچک‌ترین جزئیات توجه می‌کنند و تمام شب را بیدار می‌مانند تا مطمئن شوند که پروژه به درستی انجام شده است و به موقع تحویل داده می‌شود. اما آنچه باعث موفقیت آنها می‌شود، ممکن است برای اطرافیان‌شان درد و رنج بیافریند. مثلاً انتظار از دیگران برای پیروی از معیارهای سخت‌گیرانه ویژگی مثبتی برای مربی یک تیم بسکتبال است که از طریق آن می‌تواند تیم را به موفقیت برساند، اما اجرای همین رویه در زندگی مشترک احتمالاً با مشکلات فراوانی همراه خواهد بود. اگرچه خودانتقادگری می‌تواند کمال‌گرایان کنترل‌گر را به سوی عملکرد بهتر سوق دهد، اما اگر همان انتظارات سخت‌گیرانه را نسبت به فرزندان‌شان هم داشته باشند، به آنها آسیب جدی وارد می‌کنند و سبب بروز مشکلات عاطفی در فرزندان می‌شوند. در حقیقت، انتقادگری والدین و محیطی که نیازها و خواسته‌های کودکان را معتبر نمی‌داند، نقش مهمی در ابتلا به اختلالات شخصیتی در بین افراد دارد (لینهان، ۱۹۹۳).

بدتر از همه این است که نمی‌توانید کمال‌گرایان کنترل‌گر را متقاعد کنید که مشکلی دارند، اگر به آنها بگویید که خیلی سختگیر هستند، جواب می‌دهند که اتفاقاً شما خیلی سهل‌انگار هستید. اگر به آنها بگویید که متوقع‌اند، پاسخ خواهند داد که این شماست که به اندازه‌ی کافی تلاش نمی‌کنید و اگر به آنها بگویید که بیش از حد انتقاد می‌کنند، با خونسردی جواب می‌دهند که با تصحیح خطاهای‌تان به شما لطف می‌کنند تا اشتباهات قبلی را تکرار نکنید و حتی از شما ایراد می‌گیرند که چرا از آنها تشکر نکرده‌اید!

حین خواندن این کتاب، ممکن است از دانستن برخی حقایق درباره‌ی افراد کمال‌گرای کنترل‌گرو و روش‌های مقابله با آنها شگفت‌زده شوید. شما با ماهیت کمال‌گرای کنترل‌گر آنها آشنا می‌شوید و پی‌می‌برید که این اختلال، نه تنها برای خودشان بلکه برای کسی هم که با آنها وارد رابطه می‌شود، بسیار آسیب‌زا خواهد بود. باور کنید یا نه، رابطه‌ی شما با یک فرد کمال‌گرای کنترل‌گر، زمانی بهبود خواهد یافت که از تلاش مداوم برای راضی کردن او دست بردارید. با این کار اعتماد به نفس و قدرت بیشتری خواهید داشت. شما می‌توانید با تعیین حد و مرز و ایجاد ارتباط بهتر، تأثیر منفی این فرد را بر زندگی خود کاهش دهید.

### آنچه در این کتاب می‌خوانید

در بخش اول با علائم و نشانه‌های مربوط به شخصیت کمال‌گرای کنترل‌گر آشنا می‌شوید. فصل اول به بررسی ویژگی‌های خاص این افراد و معرفی انواع شخصیت‌های کمال‌گرا، اختصاص دارد. در فصل دوم، به نقش این افراد به‌عنوان همسر، والد، همکار و مشکلات متعددی که برای اطرافیان ایجاد می‌کنند می‌پردازیم. در فصل سوم توضیح می‌دهیم که کمال‌گرایان کنترل‌گر چگونه می‌توانند به عمق وجود شما نفوذ کنند و بر شما تأثیر بگذارند در حالی که قادر نیستند چنین نفوذی را بر دیگران هم داشته باشند.

در بخش دوم کتاب، به توضیح راهبردهای عملی می‌پردازیم زیرا باید یاد بگیرید که چگونه با یک کمال‌گرای کنترل‌گر، متفاوت از دیگران رفتار کنید. در فصل چهارم، با ابعاد از موقعیت خود که نسبتاً تغییرناپذیرند آشنا خواهید شد و آنها را از چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید متمایز می‌کنید تا تلاش ثمربخش‌تری داشته باشید. فصل پنجم به بحث درباره‌ی چگونگی تعیین مرزهای واقع‌گرایانه می‌پردازد تا تأثیر مخرب فرد کمال‌گرای کنترل‌گر بر زندگی شما محدود شود. در فصل ششم بر چگونگی برقراری ارتباط مؤثر و هدایت روند تعامل خود با یک کمال‌گرا متمرکز می‌شویم. در فصل هفتم به طور خاص راهبردهای مؤثر در روابط دوستانه، خانوادگی و ازدواج را توصیف می‌کنیم و در فصل هشتم نیز، به بررسی یک موضوع کاملاً متفاوت، یعنی مواجهه و مقابله با افراد کنترل‌گر در محیط کار خواهیم پرداخت. در نهایت، این کتاب را با فصلی در مورد چگونگی جستجوی کمک حرفه‌ای، هم برای خود و

هم برای فرد کمال‌گرای کنترل‌گر به پایان می‌رسانیم.

مطالبی که در این کتاب می‌خوانید می‌تواند در مورد ارتباط سازنده‌تر با کمال‌گرایان کنترل‌گری که می‌شناسید (در نقش دوست، همکار یا همسر) به شما کمک کند. شاید بخواهید بر روی اطلاعات، توضیحات و راهبردهایی تمرکز کنید که به طور خاص به موقعیت شما مربوط می‌شوند. اگر با یک کمال‌گرای کنترل‌گر وارد رابطه‌ی عاطفی شده‌اید، خواندن کل کتاب برای‌تان سودمند است، اما بهتر است روی موضوعاتی که به رابطه‌ی عاشقانه با چنین فردی مربوط می‌شوند، بیشتر تأمل کنید. این کتاب به احتمال زیاد می‌تواند در جهت ایجاد یک رابطه‌ی سالم به شما کمک کند.