

पूर्णतावाद

परिचय, प्रकार, विशेषताएँ एवं पूर्णतावादी व्यवहार के उपचार के कुछ तकनीक

डा. वंदना पांडे

सारांश - पूर्णतावाद पिछले कुछ दशक में पूर्णतावाद के व्यक्तित्व घटक , पूर्णतावाद के निर्माण माता-पिता के बच्चे के साथ संबंध, नैदानिक समस्याओं, सकारात्मक व नकारात्मक मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणाली, व्यक्तित्व व चिंता से संबंधित पूर्णतावाद पर बड़ी संख्या में अध्ययन किए गए हैं इस शोध लेखन में हमने सर्वप्रथम पूर्णतावाद को स्पष्ट किया है कि इसके आयाम , लागत, विशेषताएँ व पूर्णतावादी व्यवहार से होने वाली विकृति के बचाव के लिए, सर्वप्रथम हम किस तरह पूर्णतावादी व्यवहार की पहचान कर उपचार की कुछ तकनीक को अपना सकते हैं इन तकनीक का वर्णन किया गया है।

मुख्यशब्द - पूर्णतावाद, आत्ममूल्यांकन, स्व उन्मुख पूर्णता, अन्य उन्मुख पूर्णता, अनुकूलित व अपअनुकूलित व्यवहार।

पूर्णतावादी की परिभाषाएं -

विभिन्न सिद्धांतों और परिभाषाओं के आधार पर पूर्णतावाद का अध्ययन किया गया इस शब्द के इतने विविध अर्थ हैं एक ही शब्द का प्रयोग विभिन्न अवधारणाओं को संदर्भित करने के लिए किया गया इसलिए पूर्णतावाद का अर्थ समझना कठिन है

एडलर ने (1925) पूर्णतावाद को हीनता को भावना के रूप में वर्णित किया है जो माता पिता व दुनिया के साथ हुई हीं है **एडलर** ने हीनता की भावना की भरपाई के साधन के रूप में श्रेष्ठ बनने के एक विकसित प्रयास की पूर्णतावाद के प्रयास पर चर्चा की। **हालैण्डर** (1965)को पूर्णतावाद के रूप में स्वयं या अन्य की मांग की स्थिति की तुलना में प्रदर्शन की उच्च गुणवत्ता की मांग करने का अभ्यास के रूप परिभाषित किया (1984) में पूर्णतावाद को अध्याधिक आलोचनात्मक आत्म मूल्यांकन के साथ प्रदर्शन के लिए अत्याधिक उच्च मानको के रूप में परिभाषित किया। **हेविट, फ्लेट एवं हालैण्डर** (1997)ने पूर्णतावाद को अवास्तविक रूप में उच्च मानकों और अपेक्षाओं की सीमा और रखरखाव और प्रदर्शन के महत्वपूर्ण मूल्यांकन के रूप में परिभाषित किया। जिन व्यक्तियों में पूर्णतावादी लक्ष्य होते हैं वे आमतौर पर अत्याधिक उच्च अपेक्षायें रखते हैं और इन घटनाओं की उपलब्धि या परिणाम के संबंध में अपने आत्ममूल्यांकन को परिभाषित करते हैं इसके आलावा **फास्ट मॉटेन लाहार्ट और रोसेनवट**(1990)ने पूर्णतावाद को महत्वपूर्ण आत्ममूल्यांकन के साथ प्रदर्शन के लिए उच्च मानको के रूप में संदर्भित किया।

हेविट एवं फ्लेट ने सामाजिक रूप से निर्धारित पूर्णतावाद के आयामों को आत्ममूल्यांकन उन्मुख, अन्य उन्मुख के रूप में वर्णित किया।

कॉक्स और कलारा (2002) -

अन्य उन्मुख पूर्णतावाद किसी अन्य व्यक्तियों के प्रदर्शन के अवास्तविक रूप से उच्च मानकों को धारण कर रहा है और उन व्यक्तियों की धारणाओं में सामाजिक रूप से निर्धारित पूर्णतावादी स्वयं के अत्याधिक उच्च स्तर को बनाये रखता है

एक पूर्णतावादी होने की लागत -:

पूर्णतावाद में लाभ की तुलना में अधिक संख्या में नुकसान है यह डर के कारण पक्षाघात का कारण बन सकता है और इतना कठोर हो जाता है कि एक व्यक्ति से संबंधित भी नहीं हो सकता है यह उत्पादक होने से पूरी तरह अनुत्पादक होने के ठीक विपरीत परिणाम दे सकता है कुछ उदाहरण निम्न है

कम आत्मसम्मान -

जिस प्रकार कम आत्म सम्मान पूर्णतावादी व्यवहार का कारण है वह भी क्योंकि एक पूर्णतावादी अपने आप को या अपने व्यक्तित्व प्रदर्शन के बारे में कभी अच्छा महसूस नहीं करता वह आमतौर पर कम या असफल महसूस करता है

उदासी -

चूँकि एक पूर्णतावादी आश्वस्त है कि अधिकांश लक्ष्यों को प्राप्त करना असंभव होगा वह आसानी से नकारात्मक रवैया विकसित कर सकता है

अवसाद -

पूर्णतावादी अक्सर निराश महसूस करते हैं क्योंकि वे परिपूर्ण होने के लिए प्रेरित होते हैं लेकिन वे जानते हैं कि आदर्श तक पहुँचना असंभव है

कठोरता - चूँकि पूर्णतावादी को हर चीज परिपूर्ण होने की आवश्यकता होती है इसलिए वे कठोर हो जाते हैं और उनमें सहजता का अभाव होता है

प्रेरणा की कमी - एक व्यक्ति जो पूर्णतावादी अपेक्षा करता है वह कभी भी नए व्यवहारों का प्रयास नहीं कर सकता है या नए कौशल नहीं सीख सकता है क्योंकि वह सोचता है कि वह इसे कभी भी अच्छी से तरह से नहीं कर सकता है

पक्षाघात - अधिकांश पूर्णतावादी को असफलता का भय होता है वे कभी-कभी गतिहीन और स्थिर हो जाते हैं

बाह्यकारी व्यवहार - एक पूर्णतावादी जो असफल या हारे हुए की तरह महसूस करता है वह शराब, नशीली, दवाओं, भोजन खरीदनी, सेक्स, जुआ, या अन्य उच्च जोखिम वाले व्यवहार के साथ खुद को मध्यस्थता कर सकता है

पूर्णतावादी की विशेषताएं -

असफलता और अस्वीकृत का डर - पूर्णतावादी का मानना है कि व्यक्ति पूर्ण नहीं होता है तो व्यक्ति को लकवा मार जाता है और उत्पादक या प्रदर्शन करने में असमर्थ होता है तो उसे खारिज कर दिया जायेगा या असफल हो जायेगा।

सफलता का डर - पूर्णतावादियों का मानना है कि यदि वह अपने कार्य में सफल होता है तो उसे इसे बनाये रखना होगा हर समय बनाए रखने के लिए एक भारी बोझ बन जाता है।

अत्याधिक दृढ़ संकल्प - पूर्णतावादी दृढ़ संकल्प है कि वे सफलता प्राप्त करने के लिए सभी बाधाओं को दूर करते हैं। पूर्णतावादी अपने प्रयासों के परिणाम पर ध्यान केन्द्रित की प्रक्रिया का आनंद लेने में असमर्थ है लक्ष्य की उसकी खोज पतन की ओर ले जाते हैं , क्योंकि यह अत्याधिक चिंता का परिणाम होता है।

कम आत्म सम्मान - एक परफेक्शनिस्ट की जरूरते प्रेम अनुमोदन उसे दूसरों की जरूरतों और इच्छाओं के प्रति अंधा कर देती है इससे दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध बनाना मुश्किल होता है

पूर्णतावादी का विकास -

जब पूर्णतावाद के बारे में सामान्य विचार हमारे दिमाग में उत्पन्न होते हैं तो हम सोचते हैं कि इसका विकास क्यों और क्या है विशेषज्ञ के बीच आम राय झूठ लगती है कि पूर्णतावादी जन्म से है और हमारे बचपन के अनुभवों ने पूरी तरह से प्रभावित किया है हम कहते हैं कि यदि बचपन का पूर्ण प्रभाव है और वास्तव बचपन की पूर्णता है तो यह अतिशयोक्ति नहीं होगी। हमारी युवावस्था में यह भी तर्क दिया जाता है कि शिक्षा का प्रभाव हमारे विचारों पर पड़ता है यदि शिक्षा प्रणाली विकासशील तरीके से होती और बच्चे ने अच्छा प्रदर्शन किया , खुद को विकसित किया और शिक्षक ने उसकी प्रशंसा की लेकिन वास्तव में कुछ शिक्षक प्रशंसा के योग्य होने के बजाय त्रुटि होने कार्य व व्यवहार मिला। उसे आंतरिकता या असफलता में लिप्त किया जा सकता है हम आत्म चेतना और सामाजिक मूल्यांकन के समय में भी असुरक्षित हो सकते हैं

जब एक बच्चा मानक प्रदर्शन के लिए दबाव महसूस करता है तो उसे आलोचनात्मक रूप में व्याख्या की जा सकती है एक बच्चे के रूप में आप इस विफलता को प्यार व देखभाल को अस्वीकृति प्राप्त करते हैं जब हम उन माता-पिता की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए पीछे हटते हैं जो देखभाल और स्नेह की ओर ले जाते हैं माता-पिता अपने बच्चों को इस तरह से नियंत्रित करने का तरीका जटिल होता है इससे डर पैदा होता है

पूर्णतावाद के विभिन्न प्रकार -

फ्लेट के अनुसार मनोवैज्ञानिक पूर्णतावादी खुद को तीन अलग-अलग तरीके से व्यक्त करते हैं पहला एक आत्म प्रचार शैली - जिसमें दूसरों को प्रभावित करने का प्रयत्न शामिल है अपनी पूर्णता प्रदर्शित करके दूसरा स्थिति से बचने के लिए जिसमें वे अपनी अपूर्णता प्रदर्शित कर सकते हैं और तीसरा एक प्रवृत्ति अपने आप समस्या रखने के लिए।

उपरोक्त सार सिद्धांत प्रकृति और पूर्णतावाद से लिया गया है यह जटिल एवं व्यापक विषय है जो हमारे व्यक्तित्व और व्यवहार के कई पहलुओं के साथ ओवरलेप करता है पूर्णतावादी प्रवृत्तियों का आकलन करने का एक तरीका तैयार किया गया है।

हेविट एवं फ्लेट ने (1991) द्वारा बनाए गए अन्य उपाय ने पूर्णतावाद ने अपने मुख्य आयाम बताये जिसमें प्रथम आत्म उन्मुख की पहचान , द्वितीय अन्य उन्मुख तृतीय सामाजिक रूप से निर्धारित पूर्णतावाद

1.स्व-उन्मुख पूर्णता -

जब हम अपने आप पर असत्य और असंभव मानकों को प्राप्त करने के लिए दबाव डालते हैं यह आत्म आलोचना, आत्म निरीक्षण के अंतर्गत आता है जब हम आत्म सम्मान और आत्म विश्वास की कमी से यह महसूस होता है कि हमारा लक्ष्य हासिल नहीं किया गया जा सकता है जो गतिहीनता पैदा करता है तथा जब हमारे पास उर्जा उत्साह की कमी है इससे अवसाद हो सकता है।

2.अन्य उन्मुख पूर्णतावाद - अन्य उन्मुख पूर्णतावाद के अंतर्गत जब हम उम्मीद करते हैं कि दूसरे अवास्तविक रूप से उच्च मानकों को पूरा करेंगे हम दूसरों के लिए लक्ष्य निर्धारित करते हैं

3. सामाजिक रूप से निर्धारित पूर्णतावाद -जे गोल्ड के अनुसार (2012) ने कहा है कि हमसे अन्य अपेक्षाएँ इतनी उँची हैं कि उन्हें पूरा करना लगभग असंभव है ये दूसरों द्वारा थोपे जाते हैं हम असफलता के सामाजिक परिणाम , दूसरों द्वारा आलोचना किए जाने से डरते हैं यह क्रोध और आक्रोश अवसाद और सामाजिक चिंता को जन्म दे सकता है।

पूर्णतावाद का अनुकूली व अपअनुकूलित प्रकार

मनोवैज्ञानिक हेमशैक (1978) ने पूर्णतावाद सामान्य और विक्षिप्तता के रूप के वर्णन किया। सामान्यत पूर्णतावाद सकारात्मक दृष्टिकोण हो सकता है जो उच्च मानकों को स्वस्थ खोज को दर्शाता है उसके विपरीत अपअनुकूलित विफलता के डर से प्रदर्शित होता है।

फ्लेट एवं हेविट 2002 ने माना कि अनुकूली पूर्णतावादी अपने जीवन के सीमित क्षेत्र में चरम मानकों कव पालन करते हैं जबकि अपअनुकूलित पूर्णतावादी विभिन्न उपलब्धि पारस्परिक संबंध में चरम मानकों का अनुसरण करते हैं

बहुआयामी पूर्णतावाद स्केल -(MPS-Frost et al,1990)ने नि. लि. आयाम शामिल हैं।

1. गलतियों पर चिंता - गलतियों पर नकारात्मक प्रतिक्रिया करना और विफलता के साथ उनकी बराबरी करना।

उदा. लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे अगर वे गलती करें।

2. कार्यों के बारे में संदेह - किसी के प्रदर्शन की गुणवत्ता पर संदेह करना।

3. व्यक्तिगत मानकों - अत्याधिक उच्च मानकों को स्थापित करना जो संतोष जनक दंग से पूरा नहीं किया जा सकता।

उदा. मुझे चीजों में सर्वश्रेष्ठ से हम होने पर से नफरत है।

4. माता-पिता की अपेक्षा - यह समझना कि किसी के माता पिता को उच्च उम्मीद है

उदा. मेरे माता पिता ने मुझसे उत्कृष्टता की अपेक्षा की।

5. माता पिता की आलोचना - अपने माता को अत्याधिक आलोचनात्मक समझना।

उदा. एक बच्चे के रूप में मुझे पूरी तरह से कम काम करने के लिए दंडित किया गया था।

6. संगठन - व्यवस्था और संगठन के महत्व पर अधिक जोर देना।

उदा. मैं साफ सुथरा व्यक्ति बनने की कोशिश करता हूँ

बहुआयामी पूर्णतावादी पैमाना - हेबिट एवं फ्लैट 1991

A. स्व-उन्मुख पूर्णतावाद - अपने लिए सटीक मानक तैयार करना और अपने स्वयं के व्यवहार का कड़ाई से मूल्यांकन करना।

उदा. मैं जो भी करता हूँ उसमें सर्वश्रेष्ठ होने का प्रयास करता हूँ।

B. अन्य उन्मुख पूर्णतावाद - अन्य के व्यवहार के संबंध में उच्च मानकों का होना। उदा. हर चीज जो दूसरे करते हैं वह उच्च गुणवत्ता का होना चाहिए।

C. सामाजिक रूप से निर्धारित पूर्णतावाद - दूसरों के पास व्यक्ति के लिए अवास्तविक रूप से उच्च मानक है कि वे व्यक्तियों का कड़ाई से मूल्यांकन करते हैं और यह कि वे उन पर पूर्ण होने का दबाव डालते हैं उदा. लोग मुझसे पूर्णता से कम कुछ भी उम्मीद नहीं करते।

1. पूर्णतावादी सोच को बदलने की सामान्य तकनीक - **जे. गोल्ड** 2012 के अनुसार अलग मानसिकता के साथ जीवन जीना आराम करने का एक बेहतर तरीका होगा। पहला कदम यह है कि चीजों को सहज, स्वाभाविक रूप से और आत्म संतुष्टि और वास्तविक सफलता प्राप्त करना जो आने वाली पूर्णतावाद से आती है यह एक कृमिक प्रक्रिया होगी जो धीरे-धीरे गति प्राप्त करेगी।

2. हमारे विश्वास कैसे विकसित होते हैं - आपने अपनी एक छवि बना ली है जो अन्य लोगों की राय पर अभिशाप है समस्या यह है कि हम युवा हैं हमारे पास सुनने की चीजों पर सवाल उठाने की वौद्धिक क्षमता नहीं है इसलिए उन्हें सत्य के रूप में स्वीकार करें। जैसा कि हम अनुभव जीवन में इकट्ठा करते हैं हमने खुद की एक छवि का निर्माण किया

सहजता के साथ उन विश्वास को मजबूत किया और इस तरह व्यवहार किया जो छवि के साथ फिट बैठता है।

3. सोचने की आदत बदलना - हमारे विचार हमारे विचारों से प्रभावित होते हैं और इसलिए पहला कदम उन विचारों के बारे में अधिक जागरूक होना और अपने आप को याद दिलाना कि हमारी सकारात्मक सोच से मूड को बदला जा सकता है।

4. अपनी माँग सोच को संशोधित करे - माँग की प्रकृति होने से तनाव की और ले जाती है जो पूरी नहीं होती है कितनी बार कुछ इतना बुरा होता है इसलिए आप जो सोच रहे हैं उसे नोटिस करने का संकल्प ले इसकी तर्कसंगतता को चुनौती दे। ये नई सोच की आदतें उन पर भी प्रतिक्रिया देगी।

5. विचार रूकना - जब आप दुखी हैं और चिंतित महसूस करते हैं तो एक पल के लिए देखें कि आपके दिमाग में क्या चल रहा है जब ऐसा होता है तो आप दो चीजों आजमा सकते हैं
A. जरा कल्पना करें कि आप उस आनंद मय दौर को एक सीमा तक धीमा कर रहे हैं धीरे-धीरे व्यक्तिगत चिंताएं ध्यान में आती हैं तब आप समस्या समाधान कौशल का उपयोग कर सकते हैं।

B. विचारों को रोकना जब आपके दिमाग में नकारात्मक विचार चल रहे हैं

अपनी कल्पना का उपयोग करना - आपको इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि आपके दिमाग में विचार प्रक्रिया क्या चल रही है हमारे विचार और चित्र पूरे दिन हमारे अवचेतन मन को सम्मोहित करने वाले सुझाव हैं और यह नकारात्मक या सकारात्मक हो सकते हैं। तो समय-समय पर हमारे दिमाग में जो चल रहा है उस पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

विरुधि होना - अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होना , दूसरों के अधिकारों के प्रति भी जागरूक होना। यह आपके स्वयं के संचार और व्यवहार की जिम्मेदारी लेने के बारे में प्रत्यक्ष ईमानदार संचार के बारे में हैं।

निष्कर्ष - इस शोध अध्ययन से पूर्णतावाद की पहचान कर हम स्वयं व दूसरों को पूर्णतावाद अवसाद एवं विकृति में बदलने से रोका जा सकता है।

Reference:

- Gould, J. (2012) Overcome Perfectionism. book boon.com
- Cox, B.J. Ennis, M.W., Relation stability of dimension of perfectionism in perfectionism in depression. Canadian Journal Behavior Science.35, 124-32.



- Adler, A. (1956). Problem in psychotherapy. American Journal of Individual psychology, 12-24.
- Ennis, M.W.& Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptoms severity in major depression disorder. Behavior Research and therapy, 37, 783-794.
- Ennis, M. W., Cox, B. J. (2001). Adaptive and mal adaptive perfectionism in mediated students: a longitudinal investigation. Medical Education, 35 (11) 1034-42.