

howto

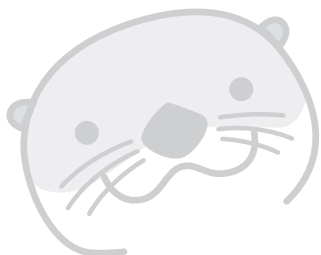
# แต่คุณ... ที่อยากให้ทุกอย่างเพอร์เฟกต์

อีดงกวี ชนฮาริม และคิมชอยยอง

เขียน

นภาศรี สุวรรณโชติ

แปล



ก ร อ า น คื อ ร า ก ร ู า น ที่ ส ำ คั ญ

หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นแง่มุมต่างๆ ของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบอย่างละเอียด  
หวังว่าคุณจะได้ไอเดียเป็นรูปธรรมเพื่อจะสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก  
ไม่ว่าจะเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทไหนก็ตาม  
—อีดงกวี ชนฮาริม และคิมชอยยอง



ທດສະວັດ

# คำนำสำนักพิมพ์

เราอาจเคยนึกภาพ “เพอร์เฟกชันนิสต์” หรือ “คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ” ที่ทำทุกอย่าง “เป๊ะเวอร์” หรือ “รับไม่ได้ถ้าจะเกิดข้อผิดพลาด” ซึ่งเป็นการมองแต่ภาพแง่ลบ ทั้งที่นิยามจริง ๆ แล้วของเพอร์เฟกชันนิสต์คือคนที่มีใจทะยานสู่ความก้าวหน้า และพยายามขจัดเกลามลงานให้ดีเลิศ โดยในบรรดาคนเหล่านั้นก็มีคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบบางคนที่เลือกเจียรไนแต่ส่วนที่สำคัญกับผลงาน โดยไม่ได้บิดป้ายเตือนว่า “ฉันจะทำพลาดไม่ได้เด็ดขาด”

พวกเขา คือ “คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข” ที่รู้จักใช้จุดแข็งของการมุ่งสู่ความเป็นเลิศอย่างชาญฉลาดและสร้างสรรค์ รู้จักยืดหยุ่นตามสถานการณ์ โดยยังรักษาสุขภาพจิตที่ดี ไม่ต้องทนทุกข์จากความคาดหวังของคนในสังคม

กระนั้น ในยุคที่ผู้คนเชื่อกันว่า ถ้าไม่เก่งด้านใดด้านหนึ่ง คุณก็จะเป็น “Someone” ในสังคมที่ไม่มีใครชายตา หลายคนจึงบีบตัวเองให้ดีเลิศทุกเรื่อง เพื่อหวังจะเป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง จนหลงลืมความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง นั่นทำให้สัดส่วน “คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีความสุข” เพิ่มขึ้นพรวดพราดในปัจจุบัน ทั้งยังมีงานวิจัยว่าการมุ่งทำทุกอย่างให้ดีเลิศอาจสร้างความกดดันอย่างหนักจนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า

อีดงกี ชนฮาริม และคิมชอยอง ทำวิจัยเรื่อง “การแสวงหาความสมบูรณ์แบบ” มาหลายสิบปี เพื่อจะช่วยให้ผู้คนวิเคราะห์แนวโน้มการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบของตัวเอง ผ่านแบบทดสอบง่าย ๆ พร้อมเสนอแนวทางเอาชนะจุดอ่อนและขจัดเกลามลงานของเพอร์เฟกชันนิสต์ที่มีทั้งหมด 4 ประเภท ดังนี้

### ประเภทที่ 1 แสวงหาการยอมรับ

– อ่านสถานการณ์เก่ง เข้ากับคนง่าย แต่ไม่ค่อยดูแลตัวเอง

### ประเภทที่ 2 ชอบความระทึก

– แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเก่ง แต่มักทำงานเอานาที่สุดท้าย

### ประเภทที่ 3 ปลดภัยไว้ก่อน

– ทำงานละเอียดรอบคอบ เน้นป้องกัน แต่มักหลีกเลี่ยงความท้าทาย

### ประเภทที่ 4 มุ่งเติบโต

– มั่นใจในตัวเอง และมีความเป็นผู้นำเชิงรุก

ไม่ว่าคุณจะเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ที่ยังไม่มีความสุข สงสัยว่าตัวเองเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์หรือเปล่า หรือมีคนรอบตัวที่เข้าข่ายจะเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ หนังสือเล่มนี้จะพาคุณก้าวออกจากวงจรอุบาทว์ของการไล่ตามความไร้ที่ติอย่างบ้าคลั่ง และปลดปล่อยพลังความสมบูรณ์แบบให้ถูกที่ถูกจังหวะ

howto

# สารบัญ

|      |                                            |   |
|------|--------------------------------------------|---|
| บทนำ | แต่คุณผู้อ่านล้ากับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ | 1 |
|------|--------------------------------------------|---|

|         |                                                                                    |   |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|---|
| บทที่ 1 | แต่ผู้เหนือล้ากับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ<br>สำรวจความสมบูรณ์แบบของเพอร์เฟกชันนิสต์ | 7 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|---|

- ความอยากสมบูรณ์แบบไม่ใช่เรื่องแย่นักหน่อย 8
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข vs  
คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีความสุข 13
- การตีความ “การแสวงหาความสมบูรณ์แบบ”  
5 มุมมอง 20
- ปัญหา 3 ประการที่เกิดจากแง่มุมลบ  
ของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ 28

## บทที่ 2 คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบถือกำเนิดได้อย่างไร

### ปัจจัย 5 ประการที่ทำให้คุณกลายเป็นคนแสวงหา

#### ความสมบูรณ์แบบ

41

- คงจะดีถ้าคุณรู้ว่าตัวเองเป็นคนแสวงหาความ  
สมบูรณ์แบบ 42
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 1:  
กังวลถึงความผิดพลาดมากเกินไป 44
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 2:  
นิสัยชอบจัดระเบียบ 55
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 3:  
ความคาดหวังสูงของพ่อแม่ 64
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 4:  
มาตรฐานความสำเร็จที่สูง 72
- ปัจจัยของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบประการที่ 5:  
ความสงสัยในสิ่งที่ทำ 81
- แบบสอบถามเพื่อวินิจฉัยการเป็นคนแสวงหา  
ความสมบูรณ์แบบ 89

### บทที่ 3 คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ 4 ประเภท

จุดเริ่มต้นของการเข้าใจความสมบูรณ์แบบ

ของตัวเองและผู้อื่น

99

- เมื่อไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร  
    แถมยังไม่พอใจคนอื่นอีกต่างหาก 100
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทที่ 1:  
    แสวงหาการยอมรับ อ่านสถานการณ์เก่ง 109
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทที่ 2:  
    ประเภทชื่นชอบความระทึก มักทำงานในนาทีสุดท้าย 119
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทที่ 3:  
    ประเภทปลอดภัยไว้ก่อน เหมือนเสือเกราะกินกระสุน 129
- คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบประเภทที่ 4:  
    ประเภทมุ่งเน้นการเติบโต 139

## บทที่ 4 เปลี่ยนเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ยอดเยี่ยม

แนวทางปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงและการเติบโต 149

- การเตรียมตัวเบื้องต้นสำหรับการเปลี่ยนแปลง 150
- จดจ่อที่ใจของตัวเองมากกว่าคนอื่น
  - ประเภทแสวงหาการยอมรับ 157
- พัฒนาการรับรู้เวลาที่สมจริง
  - ประเภทชอบความระทึก 170
- แสดงความรอบคอบอย่างยืดหยุ่นมากขึ้น
  - ประเภทปลอดภัยไว้ก่อน 181
- การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
  - ประเภทมุ่งมั่น การเติบโต 194

## บทส่งท้าย การเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

คือพรอันประเสริฐ 207

ประวัติผู้เขียน 212



ທດສະວັດ

# บทนำ

## แต่คุณผู้อ่านล้ากับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

เหตุใดเราจึงควรสนใจการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)

นักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างผมค้นคว้าเรื่องการแสวงหาความสมบูรณ์แบบเป็นเวลานาน ทั้งยังให้คำปรึกษาและบรรยายตามสถานที่ต่างๆ เช่น โรงเรียนและบริษัทหลายแห่ง เหตุผลที่ผมสนใจการแสวงหาความสมบูรณ์แบบเป็นเพราะตระหนักว่าคนที่มีความมุ่งมั่นจะเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์หรือคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบมีมากกว่าที่คิด

ในหมู่เพอร์เฟกชันนิสต์ มีทั้งคนที่ใช้ประโยชน์จากการแสวงหาความสมบูรณ์แบบเพื่อให้ได้ผลลัพธ์โดดเด่น และคนที่ทุกข์จากการคลั่งไคล้ความสมบูรณ์แบบของตัวเอง จากการสำรวจชาวเกาหลี 511 คน ที่ศูนย์วิจัยจิตวิทยาการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยยอนเซ ซึ่งผมสังกัดอยู่ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามอย่างน้อย 1 ใน 2 (ร้อยละ 53.62) มีความมุ่งมั่นจะเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

จริงๆ แล้ว การแสวงหาความสมบูรณ์แบบเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าอย่างมาก ทุกครั้งเมื่อเห็นข่าวน่าสลดที่มีสาเหตุจากภาวะซึมเศร้า หัวใจผมก็หนักอึ้ง จากนั้นนักจิตวิทยาอย่างผมก็เริ่มไตร่ตรองว่าจะช่วยเหลือผู้คนได้อย่างไรบ้าง หลังจากปรึกษากับคนไข้จำนวนมากและพูดคุยกับพนักงานในบริษัทต่างๆ เวลาบรรยายตามองค์กร ผมเชื่อว่าหากเปลี่ยนมุมมองด้านการแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ผิดๆ คนจำนวน

มากจะมีสุขภาพจิตดีขึ้น

เราทุกคนมีโอกาสประสบปัญหาทางจิตในแต่ละช่วงชีวิต บางคนผ่านความยากลำบากเหล่านี้ได้ ในขณะที่บางคนต้องทนทุกข์ทรมานเป็นเวลานาน โดยสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการแสวงหาความสมบูรณ์แบบงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันแล้วว่ายิ่งทุกข์ทรมานจากการแสวงหาความสมบูรณ์แบบมากเท่าไร คุณก็ยิ่งมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้นเท่านั้น แต่คนทั่วไปยังไม่ค่อยรู้เรื่องนี้

## ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาความสมบูรณ์แบบกับโรคซึมเศร้า

ผู้ที่ทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้ามักเหนื่อยล้า สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ และไม่อยากอาหาร ทั้งยังมักเล่าเหตุการณ์ความคับข้องใจ การสูญเสีย และความล้มเหลวอยู่บ่อยๆ หากตั้งใจฟัง คุณจะเห็นว่าพวกเขามีมุมมองที่เหมือนกันในเรื่องการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ นั่นคือ “ต้องทำให้ดีที่สุด” และ “ต้องไม่ทำพลาดแม้แต่ครั้งเดียว” ดังนั้นก่อนจะเข้าใจภาวะซึมเศร้า เราต้องเข้าใจการแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่เป็นรากฐานของความคิดเหล่านี้เสียก่อน

ดร.โรซ ชาฟราน (Roz Shafran) นักจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมผู้มีชื่อเสียงของอังกฤษ กล่าวถึงกลไกที่คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบกลายเป็นคนซึมเศร้า โดยใช้กรณีศึกษาจากผู้อุดอาหารเป็นตัวอย่าง

คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบมักล้มเหลวเพราะตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักไว้มากเกินไป และเมื่อทำไม่สำเร็จก็โทษตัวเอง ส่งผลให้ตกสู่ภาวะซึมเศร้า บางครั้งแม้จะบรรลุเป้าหมายแล้วก็ยังไม่ค่อยมีความสุข ทั้งยังสงสัยว่าตนตั้งเป้าหมายต่ำเกินไปหรือเปล่า แล้วเพิ่มเป้าหมาย

ขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งนำไปสู่ความล้มเหลวและภาวะซึมเศร้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราเรียกพวกเขาว่า “คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีความสุข”

การแสวงหาความสมบูรณ์แบบโดยมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์แบบอาจฟังดูขัดแย้งกัน อย่างไรก็ตาม การแสวงหาความสมบูรณ์แบบและความสำเร็จเชิงบวกเป็นแรงผลักดันทรงพลังที่ขับเคลื่อนผู้คน บุคคลมีชื่อเสียงก็ต้องการความรักและความสนใจจากแฟน ๆ และมักแสวงหาความสมบูรณ์แบบเช่นกัน คนเหล่านี้ต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคมอย่างมาก แต่เมื่อปฏิกิริยาของผู้อื่นไม่เป็นไปตามคาดก็ทุกข์ใจ อาการเช่นนี้ไม่ใช่จะเป็นแต่ในหมู่คนมีชื่อเสียง คนรอบตัวเราจำนวนมากก็ประสบปัญหาทั้งเล็กและใหญ่ เช่น การผัดวันประกันพรุ่ง โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder หรือ OCD) และโรคความผิดปกติทางการกิน (Eating Disorder) จากการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

หลายคนไม่ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง หรือยอมสละหลายสิ่งในชีวิตเพื่อแสวงหาความสมบูรณ์แบบ บางคนติดอยู่ในวงจรของการโทษตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า “ฉันเป็นคนไม่ได้เรื่อง” จนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและทางเลือกรุนแรง หรือต่อให้คุณไม่ใช่คนสุดโต่ง การคิดเช่นนี้ก็ทำให้หดหู่มาก ทั้งหมดนี้ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตคุณ

## คู่มือที่มีประสิทธิภาพสำหรับคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

มีหนังสือดี ๆ มากมายที่ช่วยปลดปล่อยคนเป็นโรคซึมเศร้า และช่วยให้คนที่ขาดความนับถือในตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ส่วนหนังสือเล่มนี้จะอธิบายชัดเจนว่าการแสวงหาความสมบูรณ์แบบคืออะไร และเราจะเอาชนะการคลั่งไคล้ความสมบูรณ์แบบได้อย่างไร โดยอ้างอิงจากการวิจัยและศึกษาข้อมูลจริง ในฐานะนักจิตวิทยา นักวิจัย และแพทย์ด้านจิตวิทยาการปรึกษา ผมอยากเสนอแนวทาง

การเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณผ่านคำแนะนำเชิงปฏิบัติ

หนังสือเล่มนี้มีตัวอย่างงานวิจัยเกี่ยวกับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ  
อย่างเป็นระบบ การวิเคราะห์ที่ได้มาจากข้อมูลที่ถูกต้อง และกรณี  
ตัวอย่างต่าง ๆ ผมยังนำเสนอแนวทางการทำความเข้าใจและวิธีเอาชนะ  
ความสมบูรณ์แบบที่ถูกต้อง ทั้งยังทำแบบสอบถามเพื่อช่วยให้คุณ  
วิเคราะห์ความสมบูรณ์แบบของตนเองอย่างมืออาชีพ

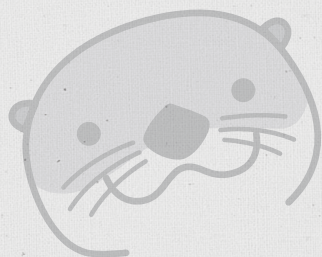
ผู้เขียนอย่างผมหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจพฤติกรรม  
และจิตวิทยาของตัวเองและคนรอบข้าง หากผู้อ่านเข้าใจแนวโน้มการ  
เป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบของตัวเอง และหาแนวทางแก้ไข  
ที่เหมาะสม ก็ย่อมประสบความสำเร็จและเป็น “คนแสวงหาความ  
สมบูรณ์แบบที่มีความสุข” เหนือกว่าใครๆ

สุดท้ายนี้ ผมขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องจากสำนักพิมพ์โพธิ์พลพิบลิตซ์ซึ่ง  
ที่ทำงานหนักเพื่อตีพิมพ์หนังสือเล่มนี้ รวมถึงขอบคุณอาจารย์ชนสาริม  
และอาจารย์คิมชอยอง ผู้เขียนร่วมที่ร่วมคิดไอเดียและเขียนต้นฉบับ  
ด้วยกัน ทั้งยังขอบคุณครอบครัวและเพื่อนๆ ที่สนับสนุนด้วย

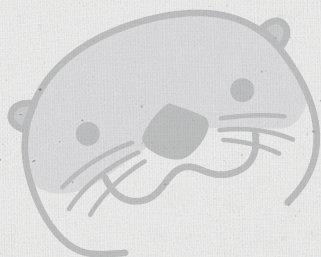
กุมภาพันธ์ ปี 2021

อีดงกวี

ผู้เขียน



ທດສະວັດ



ທດສະວັດ

บทที่ 1

แต่ผู้เหนือยล้ากับการแสวงหา  
ความสมบูรณ์แบบ

สำรวจการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ  
ของเพอร์เฟกชันนิสต์

# ความอยากสมบูรณ์แบบ

## ไม่ใช่เรื่องแย่นักหรอก

...

ใครๆ ก็อยากเป็นคนยอดเยี่ยม เพราะความปรารถนาที่จะพัฒนา และเติบโตเป็นสัจจะของมนุษย์ เราฝันถึงความสมบูรณ์แบบอยากทำสิ่งต่างๆ ให้ดี และอยากประสบความสำเร็จ เมื่อเห็นคนที่เก่งในด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ เราก็อยากเป็นเหมือนคนคนนั้น ตื่นตะลึงเมื่อเห็นผลงานที่ใกล้เคียงความสมบูรณ์แบบ และไม่เคยหยุดที่จะมุ่งมั่นเพื่อไขว่คว้าความสมบูรณ์แบบ

“เราไม่อาจเข้าถึงความสมบูรณ์แบบ

แต่ถ้าไล่ตามความสมบูรณ์แบบ เราจะได้พบความยอดเยี่ยม”

– วินเซนซ์ ลอมบาร์ดี (Vincent Lombardi) อดีตประธานสมาคมฟุตบอลแห่งชาติ (NFL)

การแสวงหาความสมบูรณ์แบบเป็นปรากฏการณ์สากล โดยไม่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมหรือเชื้อชาติ เพราะไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนย่อมมีผู้คนที่ไม่พอใจกับสิ่งใดง่าย ๆ และคอยแสวงหา “การปราศจากความบกพร่อง” โดยปกติแล้วเพอร์เฟกชันนิสต์มักเป็นคนที่โดดเด่น พวกเขาจะพยายามสุดความสามารถเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์ และมักประสบความสำเร็จยอดเยี่ยม

โดยเฉพาะเพอร์เฟกชันนิสต์ที่มีความสุข คนเหล่านี้มีจุดแข็งตรงที่รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้ความสามารถพิเศษ และยืดหยุ่นตามสถานการณ์ เมื่อได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ พวกเขาจะชื่นชมยินดีในความสำเร็จของตนเอง กระนั้นแม้เพอร์เฟกชันนิสต์จะมีด้านบวกมากมาย พวกเขาบางคนก็มีมุมมองด้านลบที่สร้างความทุกข์ใจให้คนรอบตัว

นักวิจัยต่างชาติเคยกล่าวว่า วัฒนธรรม “เร็ว ๆ” ของชาวเกาหลีเป็นสภาพแวดล้อมที่สร้างเพอร์เฟกชันนิสต์อย่างเลี่ยงไม่ได้ เช่น ถ้าพิจารณาจำนวนการก้าวเดินต่อนาที จะพบว่าจำนวนก้าวของชาวเกาหลีแตกต่างจากคนชาติอื่นอย่างมาก โดยคนอเมริกันเดินเฉลี่ย 25 ก้าวต่อนาที คนอังกฤษเดินเฉลี่ย 29 ก้าว คนญี่ปุ่นเดินเฉลี่ย 35 ก้าว ส่วนคนเกาหลีเดินเฉลี่ย 56 ก้าวต่อนาที เป็นตัวเลขที่น่าประหลาดใจทีเดียว เรียกได้ว่าเดิน 1 ก้าวต่อวินาทีเลย

เพราะอย่างนี้หรือเปล่าละ เวลาเข้าแถวรอผ่านด่านตรวจคนเข้าเมือง ชาวต่างชาติจึงบอกว่าถ้ายืนต่อหลังชาวเกาหลีจะผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองเร็วที่สุด นี่เป็นเรื่องเล่าที่ขำไม่ออกเลยทีเดียว

เบื้องหลังวัฒนธรรม “เร็ว ๆ” คือการต้องขับเคลื่อนไปข้างหน้าในสังคมที่มีการแข่งขันสูง โดยมีทรัพยากรจำกัด บวกกับความวิตกกังวลว่าหากอยู่นิ่ง ๆ ก็อาจถูกคนอื่นแซงหน้า คนภายนอกมักมองเกาหลีว่าเป็น “สังคมแห่งการสอบเข้าชั้นรุนแรง” แม้ในปัจจุบันการสอบเข้าจะแตกต่างจากเมื่อก่อน แต่ก็ยังไม่เปลี่ยนข้อเท็จจริงว่า ผลสอบเข้าแค่ครั้งเดียวก็ส่งผลกระทบใหญ่หลวงต่อชีวิตในอนาคตของคุณ

ผู้ปกครองจะรู้ตารางสอบของบุตรหลานเป็นอย่างดี เมื่อถึงเวลาสอบก็จะเครียดไม่แพ้ลูก ๆ และไม่ว่าลูก ๆ จะโตแค่ไหน ผู้ปกครองก็ยังยุ่งุ่นวายกับชีวิตของพวกเขา ต่อให้จะเข้าสู่วัยทำงานแล้วก็ตาม โดยจะทำทุกอย่างที่เป็นไปได้เพื่อสร้างอนาคตอันสมบูรณ์แบบให้ลูก

การกระทำเหล่านี้ไม่ได้มีเจตนาร้าย แต่เป็นผลลัพธ์จากบรรยากาศที่สังคมสร้างขึ้น ประกอบกับความคาดหวังของคนรอบข้าง และการ

ก้าว่ายจนเกินพอดีของพ่อแม่ คนที่โดนกดดันเช่นนี้มีแนวโน้มจะกลายเป็นคนนิยมความสมบูรณ์แบบ และในหลายๆกรณี พวกเขาสร้าง ความทุกข์ทรมานให้ตัวเอง

ไม่ว่าจะในประเทศใด สังคมใด หรือองค์กรใดๆ หากแรงกดดัน ให้ต้องประสบความสำเร็จ และแนวโน้มจะไม่ยอมรับความล้มเหลวมีมาก ความกลัวว่าจะล้มเหลวก็เพิ่มขึ้น วงการกีฬาอาชีพเต็มไปด้วยบรรยากาศของการแข่งขัน ไม่ว่าจะอยู่ในประเทศตะวันตกหรือตะวันออก เนื่องจาก กระบวนการก้าวสู่ความเป็นมืออาชีพเป็นเรื่องยากลำบากและโหดสา แสดงความสามารถมีค่อนข้างจำกัด นักกีฬาจึงมีแรงกดดันมหาศาล ที่จะต้องเล่นให้เกมนั้นสมบูรณ์แบบที่สุด หากแพ้ด้วยความผิดพลาดเพียง เล็กน้อยก็จะรู้สึกว่าคุณพยายามทั้งหมดนั้นสูญเปล่า ความคาดหวัง ที่มีต่อตัวเองก็จะกลายเป็นความผิดหวังรุนแรง นักกีฬาที่จดจ่อกับการ แข่งขันจึงต้องเตรียมตัวให้พร้อมและจะแพ้ไม่ได้เด็ดขาด

ภาวะและความกลัวเหล่านี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้เล่นมืออาชีพ ผลการ สัมภาษณ์นักกีฬารุ่นเยาว์ในอังกฤษ (อายุเฉลี่ย 15.64 ปี) พบว่าเพอร์เฟกชัน- นิสต์ที่โดนคนรอบข้างกดดันให้ต้องประสบความสำเร็จจะเครียดมาก จนเล่นกีฬาไม่มีความสุข กรณีรุนแรงก็ถึงขั้น “ภาวะหมดไฟ” (Burnout Syndrome)

ท่ามกลางบรรยากาศการแข่งขันอันดุเดือด ผู้คนมักแสวงหาความ สมบูรณ์แบบในตัวเองและในตัวคนอื่น พวกเขาจึงมีความอ่อนไหวทาง จิตใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่โดนบังคับให้ต้องประสบความสำเร็จตลอดเวลา

ต้องทำให้ดีกว่าคนอื่น  
ห้ามทำพลาดเด็ดขาด  
ต้องสมบูรณ์แบบที่สุด

จากผลการสำรวจชาวเกาหลีจำนวน 511 คน (อายุ 20-60 ปี) ที่จัดทำโดยศูนย์วิจัยจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยยอนเซ ซึ่งผู้เขียนเป็นสมาชิกนั้น พบว่าร้อยละ 53.62 ของผู้ตอบแบบสอบถามมีแนวโน้มที่จะเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์

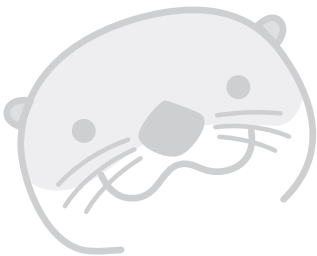
นอกจากนี้ จากผลการสำรวจที่จัดทำโดยเว็บไซต์จัดหางานจ็อบโคเรีย กับสำนักพิมพ์ซึ่งมีพนักงานออฟฟิศ 1,176 คน พบว่าร้อยละ 67.2 ของผู้ตอบแบบสอบถาม “แสวงหาความสมบูรณ์แบบในที่ทำงาน” และร้อยละ 61.3 เห็นด้วยกับคำถามว่า “มุมมองแบบเพอร์เฟกชันนิสต์จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้งานหรือไม่” แสดงว่าพนักงานออฟฟิศเกือบ 7 ใน 10 คนเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ และเชื่อว่าการเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์มีผลเชิงบวกต่อประสิทธิภาพการทำงาน

ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ พนักงานออฟฟิศร้อยละ 75.9 ตอบว่า “ไม่” เมื่อเจอคำถาม “การเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ทำให้มีความสุขหรือไม่” เป็นเรื่องขัดแย้งที่พนักงานออฟฟิศมากกว่าครึ่งเชื่อว่าการเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์จะช่วยให้พวกเขาแสวงหาความสมบูรณ์แบบและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน แต่กลับไม่เชื่อว่าจะทำให้ตนมีความสุข

คำว่า “สมบูรณ์แบบ” มักถูกเชื่อมโยงกับความหมายเชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นคำพูดของเจ้านาย ครอบครัว เพื่อนๆ หรือใครก็ตาม เช่น “รายงานฉบับนี้สมบูรณ์แบบมาก” “นั่นเป็นการพรีเซนตที่สมบูรณ์แบบเลย” “วันนี้คุณดูสวยสมบูรณ์แบบยิ่งนัก” หรือ “คุณสมบูรณ์แบบมาก” เป็นต้น ก็จะทำให้เรารู้สึกดีและภูมิใจ แค่จินตนาการถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นก็มีความสุขแล้ว จึงเป็นเรื่องปกติที่เราจะแสวงหาความสมบูรณ์แบบ จริงๆ แล้วปัญหาไม่ได้อยู่ที่การแสวงหาความสมบูรณ์แบบ แต่เป็นการตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไป และไม่อาจเอาชนะความเครียดที่ยังกดดันเนื่องจากทำไม่สำเร็จ

สิ่งใดที่มากเกินไปย่อมไม่ดี รวมถึงการแสวงหาความสมบูรณ์แบบด้วย หากเราแสวงหาความสมบูรณ์แบบในทางที่ดีโดยไม่ทำให้ตัวเอง

ทุกซ์ทรมาน ความสมบูรณ์แบบนั้นก็เป็นพลังและเป็นอาวุธที่จะสร้างความ  
ได้เปรียบในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม หากเรากำหนดเกณฑ์มาตรฐาน  
ของความสมบูรณ์แบบขึ้นเองโดยตั้งเป้าหมายที่ยากจะบรรลุผลสำเร็จ  
ก็อาจเกิดความเสียหายร้ายแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ



ทดลองอ่าน

## คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข

vs

## คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีความสุข

...

ทุกสาขาอาชีพย่อมมีคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่โดดเด่น เช่น พงจุนโฮ ผู้กำกับชาวเกาหลีที่ในยามปกติจะมีบุคลิกสบายๆ และอ่อนโยน แต่เมื่อเริ่มถ่ายภาพยนตร์ ทุกคนจะรู้ว่าเขาเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ ที่พิถีพิถันแม้ในรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ จนได้รับฉายาว่า “พงเทล” เนื่องจากเขาแสวงหาความสมบูรณ์แบบเสมอ ถ้าผลงานแต่ละฉากไม่ตรงกับใจเดียในหัวก็จะถ่ายทำใหม่เป็นสิบๆ รอบจนกว่าจะถูกใจ แม้การทำงานร่วมกับผู้กำกับพงจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายสำหรับนักแสดงและทีมงาน หากได้เห็นความสมบูรณ์แบบของผลงานก็จะเข้าใจรูปแบบการทำงานและจิตใจของเขาอย่างถ่องแท้

คุณสมบัติในการเป็นคนนิยมความสมบูรณ์แบบของพงจุนโฮ ทำให้เขาเป็นผู้กำกับชาวเกาหลีคนแรกที่ได้รับรางวัลปาล์มทองคำ (Palme d'Or) จากภาพยนตร์เรื่อง *ชนชั้นปรสิต* (Parasite) ในเทศกาลภาพยนตร์เมืองคานส์เมื่อปี 2019 และคว้ารางวัลภาพยนตร์ยอดเยี่ยมและผู้กำกับยอดเยี่ยมจากเวทีออสการ์ครั้งที่ 92 ถึง 6 รางวัล ได้รับการจารึกว่าเป็นช่วงเวลาโชติช่วงของประวัติศาสตร์ภาพยนตร์โลก ผู้กำกับพงจุนโฮใช้การแสวงหาความสมบูรณ์แบบเพื่อบรรลุความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ และยังเป็นตัวอย่างชัดเจนของ “คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข”

ในทางกลับกัน การแสวงหาความสมบูรณ์แบบบางครั้งก็นำไปสู่โรคทางกรรม อเล็กซานเดอร์ รีดดิง (Alexander Reading) ศัลยแพทย์ชาวอังกฤษ เป็นหนึ่งในแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมที่มีชื่อเสียงที่สุด เขาเคยได้รับรางวัลมากมาย แต่แล้ววันหนึ่งในเดือนมิถุนายน ปี 2011 อาการผู้ป่วยของรีดดิ้งกลับแย่ลงเนื่องจากความผิดพลาดทางการแพทย์ของเขา เขาจึงฆ่าตัวตายด้วยการแขวนคอในโรงรถของคฤหาสน์มูลค่า 700,000 ยูโรของตนเอง เหตุการณ์นี้ส่งผลกระทบใหญ่หลวงต่อสังคมอังกฤษ เกิดคำถามว่าอะไรเป็นเหตุให้รีดดิ้งตัดสินใจสุดโต่งเช่นนี้ สำหรับเขาแล้วเมื่อเทียบกับเคสที่ประสบความสำเร็จถึง 99 ครั้ง ความผิดพลาดเพียงครั้งเดียวทำให้เขาทนต่อความอับอายและความรู้สึกผิดไม่ได้เลย ความผิดพลาดเป็นคำหนີที่ให้ภัยไม่ได้สำหรับรีดดิ้ง นี่คือนิยามของ “คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีความสุข”

ลักษณะของคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขคืออะไร หากจะเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน เรามาดูลักษณะของคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีสุขก่อน

## วงจรอุบาทว์ของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ



คนเหล่านี้มักคิดแบบวงจรอุบาทว์เหมือนภาพด้านบนนี้  
เมื่อคนนิยมความสมบูรณ์แบบแสวงหามาตรฐานที่สูงเกินไปก็มัก  
ไม่ได้ผลลัพธ์ตามคาด และตำหนิตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า “ฉันเป็นคน  
ล้มเหลว” หรือ “ความไม่สมบูรณ์แบบคือข้อบกพร่องของฉัน” แล้วติด  
อยู่ในวงจรอุบาทว์ของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบอยู่เรื่อยไป

สมมติมีคนแบ่งเวลา 24 ชั่วโมงในแต่ละวันออกเป็นรายชั่วโมง  
และมองว่าวันนั้นจะสมบูรณ์แบบก็ต่อเมื่อทุกอย่างเป็นไปตามแผนที่วางไว้  
แต่ทว่าแท็กซีที่นั่นอยู่เกิดอุบัติเหตุ ทำให้เสียเวลามากกว่าที่คิด 30 นาที  
จะเกิดอะไรขึ้น

เนื่องจากอุบัติเหตุอยู่นอกขอบเขตการควบคุมของเรา ทั้งยังคาดเดา  
ล่วงหน้าไม่ได้ คนทั่วไปอาจโง่งมใจที่ไม่ได้รับบาดเจ็บสาหัส แต่คนนิยม  
ความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีความสุขมักโทษตัวเองว่า “ถ้าขึ้นรถไฟได้ดิน

แทนที่จะนั่งแท็กซี่ก็คงไม่ต้องเจอปัญหาหรอก” หรือ “ฉันนั่งแท็กซี่เพราะขี่เกียจ นี่เป็นความผิดของฉัน” เพราะมาตรฐานความสมบูรณ์แบบของเขาคือการยึดมั่นตามแผนที่วางไว้ แม้สาเหตุที่ทำให้ไม่เป็นไปตามแผนจะเกิดจากปัจจัยภายนอก เขาก็ยังโทษตัวเองอยู่ดี

การนิยามความสมบูรณ์แบบคือการทำงานโดยเชื่อว่าจะต้องบรรลุความสมบูรณ์แบบให้ได้ อาจถึงขั้นต้องวางแผนบริหารเวลาในทุกๆ 10 นาทีเพื่อให้เป็นวันที่สมบูรณ์แบบ แต่การจะบรรลุแผนอย่างสมบูรณ์ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

ถ้าเช่นนั้น เราจะทำลายวงจรอุบาทว์ดังกล่าวและแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่นำไปสู่ความสุขได้หรือไม่ การจะเป็นคนนิยามความสมบูรณ์แบบ “ที่มีความสุข” ต้องทำอะไร หากเข้าใจและปรับเปลี่ยนส่วนที่เป็นปัญหาที่ละน้อยก็จะเปลี่ยนตัวเองให้เป็น “คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข” ได้ โดยเป็นคนที่มีความทะเยอทะยานสูง แต่ไม่ค่อยกังวลกับความผิดพลาด แม้บางครั้งผลลัพธ์จะไม่น่าพอใจก็ไม่โทษตัวเองรุนแรง คนนิยามความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขมีลักษณะสำคัญ 3 ประการดังนี้

## ประการที่ 1 ใช้ความสมบูรณ์แบบเพื่อบรรลุเป้าหมาย

คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขมักพึงพาตัวเองและมีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย ยิ่งสั่งสมความสำเร็จมากเท่าไรก็จะยิ่งพึงพอใจมากขึ้นเท่านั้น ในปี 1989 นักวิจัยชื่อบาร์นีย์ ดิวส์ (Barney Dews) และมาร์ธา วิลเลียมส์ (Martha Williams) ทำวิจัยหัวข้อ “ลักษณะนิสัย ความเครียด และรูปแบบการรับมือของนักเรียนสาขาวิชาดนตรี” ผลการวิจัยชี้ว่าการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบส่งผลเชิงบวกต่อนักเรียนมัธยมปลายที่เรียนสาขาวิชาดนตรี

เนื่องจากสาขาวิชาศิลปะมีความต้องการและมีการแข่งขันสูงเป็นพิเศษ นักเรียนในสาขาเหล่านี้จึงมีแนวโน้มสูงที่จะเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ อย่างไรก็ตาม พวกเขาไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดง (ดนตรี) หรือแสดงท่าทางเหนื่อยล้า ในยามที่ใช้คุณสมบัติของการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งต่างจากแง่มุมเชิงลบของเพอร์เฟกชันนิสต์ที่เราารู้จัก

ดังที่อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขจะทะเลาะเถียงกันสูง แต่ไม่ค่อยกังวลเรื่องการทำผิดพลาด ผู้เข้าร่วมการวิจัยกล่าวว่าในระหว่างการฝึกซ้อมซึ่งต้องใช้สมาธิสูง เมื่อรู้สึกไม่ไหวหรืออยู่ในช่วงฝึมือตก พอถึงแรงบันดาลใจและเป้าหมายก็จะมีกำลังใจมากขึ้น เช่น เมื่อเล่นท่อนหนึ่งของเพลงผิดซ้ำ ๆ จนรู้สึก “เล่นต่อไม่ไหวแล้ว” พวกเขาจะใช้คุณสมบัติของการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบเพื่อช่วยให้ก้าวข้ามขีดจำกัด โดยจินตนาการถึงความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจเมื่อได้เล่นดนตรีอย่างสมบูรณ์แบบ คนเหล่านี้มักฝึกตัวเองอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เพื่อให้มีความสามารถสูงขึ้น สุดท้ายพวกเขาก็ทำคะแนนในชั้นเรียนดนตรีดีขึ้นและได้รับรางวัลจากการแข่งขันมากมาย

ในทางตรงกันข้าม ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่หมกมุ่นอยู่กับความคิดว่า “กลัวจะทำให้สมบูรณ์แบบไม่ได้” ไม่อาจสัมผัสผลลัพธ์เชิงบวกเหล่านี้ พวกเขาจดจ่ออยู่กับความรู้สึกสิ้นหวังเมื่อล้มเหลวมากกว่าความสุขในตอนที่ทำสำเร็จ จนไม่อาจแสดงความสามารถแท้จริงได้เต็มที่

## ประการที่ 2 รู้จักยืดหยุ่นในกระบวนการบรรลุเป้าหมาย

คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขจะไม่ยึดติดว่าต้องทำให้สมบูรณ์แบบในทุกด้าน ถ้าพวกเขารู้สึกว่ามันหนักเกินไปก็หาเวลาพัก

ยอมถอยหากรู้ว่าจะไม่ได้ผลลัพธ์สมบูรณ์แบบ ไม่ว่าจะพยายามมากแค่ไหนก็ตาม ทั้งยังรู้จักยืดหยุ่นโดยจะไม่ทำงานหนักอย่างไม่ลืมหูลืมตา แต่รู้จักปรับอัตราเร็วในกระบวนการบรรลุเป้าหมาย

ในปี 2010 ศาสตราจารย์ทูน ทาริส (Toon Taris) แห่งมหาวิทยาลัยอุเทรคต์และคณะ ทำวิจัยหัวข้อ “ทำไมเพอร์เฟกชันนิสต์จึงหมดไฟง่ายกว่าคนอื่น ๆ”

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบกลายเป็นคนบ้างานได้ง่าย จึงละเลยสุขภาพของตนและคู่สมรส ทั้งมีแนวโน้มที่จะประสบภาวะหมดไฟ โดยปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงนี้คือ “การขาดทักษะในการควบคุมแรงขับเคลื่อนของตน (ปริมาณของพลังงานและอารมณ์ที่ทุ่มเทไปกับงาน) ตามสถานการณ์” การเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขจึงไม่ใช่การทุ่มพลังให้อยู่ในจุดสูงสุดตลอดเวลา แต่เป็นการเรียนรู้วิธีที่จะปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

### ประการที่ 3 มองความล้มเหลวในเชิงบวก

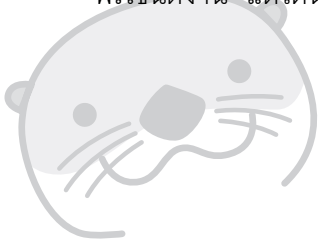
คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข แม้บางครั้งจะล้มเหลว ก็จะไม่ตำหนิว่าเป็นความผิดตัวเอง ทั้งยังค้นหาข้อดีจากกระบวนการล้มเหลวได้

ศาสตราจารย์โยอาคิม สโตเบอร์ (Joachim Stoeber) แห่งมหาวิทยาลัยเคนต์ และศาสตราจารย์ ديرก ยานเซน (Dirk Janssen) แห่งมหาวิทยาลัยเบรดา ทำวิจัยหัวข้อ “เพอร์เฟกชันนิสต์และการรับมือกับความล้มเหลวในชีวิตประจำวัน” ในปี 2011 โดยให้นักศึกษาเขียนไดอารีเกี่ยวกับ “ประสบการณ์ความล้มเหลว” “การรับมือกับความล้มเหลว” และ “ความพึงพอใจในแต่ละวัน” ทุกวันตลอด 2 สัปดาห์ พร้อมเลือกสิ่งที่กังวลมากที่สุดและสำรวจว่าพวกเขาเอาชนะอย่างไร

ปรากฏว่าหัวข้อที่ผู้ทดลองมองว่าเป็นประสบการณ์ความล้มเหลวอันดับหนึ่งคือ “การเรียนรู้” ตามด้วย “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล”

น่าสังเกตว่า ยิ่งเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขเท่าไร เมื่อนึกถึงประสบการณ์ขมขื่นก็จะไม่โทษตัวเองมากเท่านั้น แต่จะพยายามเรียนรู้สิ่งใหม่และตีความประสบการณ์นั้นๆ ในแง่บวกมากกว่า พวกเขาจึงมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่ไม่มีความสุข

ด้วยเหตุนี้ เคล็ดลับการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบผู้รักษามาตรฐานได้สูงและไม่ตกอยู่ในวงจรอันเลวร้ายของการตำหนิตนเองคือการเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับความล้มเหลวให้เป็นเชิงบวก แม้พวกเขาอาจไม่บรรลุเป้าหมายก็ตาม เช่น “ฉันอาจไม่ได้คะแนนเต็มในการสอบ แต่ก็แก้ไขข้อบกพร่องข้อนั้นได้!” หรือ “ฉันอาจพูดติดอ่างเล็กน้อยตอนพรีเซนต์งาน แต่ได้นำเสนอประเด็นสำคัญทั้งหมดที่ต้องการจะพูดแล้ว”



## การตีความ

### “การแสวงหาความสมบูรณ์แบบ” 5 มุมมอง

...

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น เพอร์เฟกชันนิสต์มีทั้งแง่บวกด้านบวกอย่าง “การมุ่งสู่ความสมบูรณ์แบบ” และแง่ลบด้านลบอย่าง “การวิจารณ์เชิงลบ และการหลีกเลี่ยงความล้มเหลว” หากเราดูงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับ ความสมบูรณ์แบบในอดีต จะพบว่ามี 5 มุมมองหลักในการตีความ “ความสมบูรณ์แบบ” แม้แต่ในปัจจุบันนี้ นักจิตวิทยาที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ความสมบูรณ์แบบก็ยังเลือก 1 ใน 5 ข้อนี้เป็นแนวทางการศึกษา

**มุมมองที่ 1** ศาสตราจารย์เดวิด เบิร์นส์ (David Burns) จากคณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ผู้เขียนหนังสือขายดี *Feeling Good: The New Mood Therapy* ซึ่งอิงจากประสบการณ์ให้คำปรึกษา คนเป็นโรคซึมเศร้า ตีพิมพ์งานวิจัยเรื่อง “การเอาชนะตนเองสำหรับ เพอร์เฟกชันนิสต์” ในปี 1980 เบิร์นส์ให้คำนิยามคนแสวงหาความ สมบูรณ์แบบโดยเน้นลักษณะด้านลบดังนี้ คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ เป็นลักษณะของบุคคลที่ชอบกำหนดมาตรฐานในระดับสูง มุ่งมั่นที่จะ บรรลุผลสำเร็จ และประเมินตนเองโดยยึดจากผลลัพธ์เท่านั้น ต่อไปคือ ตัวอย่างของคนที่มีคุณลักษณะเหล่านี้

- ลิ่งต่งต่างๆ ต่งเป็นไปตามทีกิด มิจะนั้นจะเครียดมาก
- คนอื่นมักบอให้ฉันทำแต่พอดี แต่คนแสวงหาความสมบูนรณแบบไม่รู้จักคำว่า “ทำแต่พอดี” หรอก บ่อยครั้งขนาดทำโอทิด้วยแล้งก็ยังไม่ค่อยพอใจในลิ่งทีกิด
- เมื่อได้รับมอบหมายงาน ฉันไม่อาจพูดว่า “ทำไม่ได้ มันยากเกินไป” ฉันเกลียดตัวเองที่รับงานมาแล้วต้องทำโอทิด้วยความเครียด
- เวลาเตรียมการประชุม ฉันมักเตรียมตัวมากกว่าคนอื่น 3 เท่า เพราะคิดว่ต้องทำให้มากกว่าและดีกว่าคนอื่น เอกสารต่งๆ ที่ผ่านมือฉันมักถูกแก้ซ้ำอย่างน้อย 5 รอบ ไม่ว่าจะเป้นคำผิด การเว้นวรรค และระยะห่างระหว่างบรรทัด

**บุมบองทีกี 2** กอ์รตดอน เฟลตต์ (Gordon Flett) และพอล ฮิวอิตต์ (Paul Hewitt) นักวิจัยชื่อดังชาวแคนาดาผู้ศึกษาเรื่องความสมบูนรณแบบเขียนบทความในปี 1991 หัวข้อ “ความสมบูนรณแบบในบริบทของตนเองและสังคม” โดยเสนอว่าเราต้องไม่นิยามคำว่า “ความสมบูนรณแบบ” เฉพาะในด้านของปัจเจกบุคคล แต่รวมถึงด้านมนุษยสัมพันธ์หรือสังคมด้วย พวกเขากล่าวว่า ผู้คนมักกล่าวถึงการนิยามความสมบูนรณแบบใน 3 รูปแบบ ดังนี้ “ความสมบูนรณแบบที่มุ่งต่อตนเอง” คือการวางมาตรฐานที่สูงมากให้ตนเอง “ความสมบูนรณแบบที่มุ่งต่อคนอื่น” คือการวางมาตรฐานที่สูงมากให้คนอื่น และ “ความสมบูนรณแบบที่สังคมกำหนด” คือการที่เชื่อว่าพ่อแม่และสังคมจะยอมรับก็ต่อเมื่อตนเป้นคนที่สมบูนรณแบบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

## 1. ความสมบูนรณแบบที่มุ่งต่อตนเอง

- ฉันมักพูดว่า “ฉันเป้นเพอร์เฟกชันนิสต์”

- เมื่อเริ่มทำงานแล้ว จะไม่หยุดพักจนกว่าจะเสร็จ
- ฉันจะต้องทำให้ดีที่สุดในทุกสิ่งที่ทำ นี่เป็นเรื่องสำคัญมาก

## 2. ความสมบูรณ์แบบที่มุ่งต่อคนอื่น

- ฉันโกรธเมื่อเห็นคนที่ไม่พยายามปรับปรุงตัวเองทั้ง ๆ ที่พวกเขาทำได้
- ฉันคาดหวังกับคนที่ฉันให้ความสำคัญไว้สูง

## 3. ความสมบูรณ์แบบที่สังคมกำหนด

- ฉันหนักใจเมื่อทำงานได้ดีแล้วเจ้านายพูดว่า “จะรอชมผลงานครั้งต่อไป”
- ฉันเกลียดเจ้านายที่ขมตลอด แล้วยังใช้งานฉันเป็นประจำ
- ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่ไม่อาจปฏิเสธคนรอบข้างที่ขอความช่วยเหลือมากเกินไป

## แบบองค์ที่ 3 ศาสตราจารย์โรเบิร์ต สเลนี (Robert Slaney)

มหาวิทยาลัยแห่งรัฐเพนซิลวาเนีย และดักลาส จอห์นสัน (Douglas Johnson) นักศึกษาปริญญาเอกในขณะนั้น เสนอองค์ประกอบหลัก 5 ประการของความสมบูรณ์แบบ ได้แก่ มาตรฐานสูง การจัดระเบียบ ความวิตกกังวล การผัดวันประกันพรุ่ง และปัญหาระหว่างบุคคล ในวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกของจอห์นสัน เรื่องระดับคะแนนความเกือบสมบูรณ์แบบ (Almost Perfect Scale: APS) เมื่อปี 1992

หลังจากนั้นมีการศึกษาเพิ่มเติมอีกมากมาย ปัจจุบันศาสตราจารย์สเลนีและคณะ ดีพิมพ์ “ระดับคะแนนความเกือบสมบูรณ์แบบฉบับปรับปรุง” (APS-Revised) โดยแบ่งองค์ประกอบหลักของความสมบูรณ์แบบออกเป็น 3 ประการ ได้แก่ มาตรฐานสูง ระเบียบ (หรือคำสั่ง) และความไม่สอดคล้องกัน

“มาตรฐานสูง” คือการตั้งมาตรฐานที่สูงให้กับตัวเอง “ระเบียบ” หมายถึงแนวโน้มที่ต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อยและสะอาด ส่วน “ความไม่สอดคล้องกัน” หมายถึงช่องว่างระหว่างตัวตนในอุดมคติกับตัวตนจริง เรา รู้กันดีว่า “มาตรฐานสูง” เป็นลักษณะการแสวงหาความสมบูรณ์แบบเชิงบวก “ความไม่สอดคล้องกัน” เป็นลักษณะการแสวงหาความสมบูรณ์แบบเชิงลบ ส่วน “ระเบียบ” เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบเชิงบวกเล็กน้อย ตัวอย่างของแต่ละองค์ประกอบมีดังนี้

### 1. มาตรฐานสูง

- ฉันพยายามทำให้ดีที่สุดในทุกเรื่อง
- ความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

### 2. ระเบียบ

- ฉันเป็นคนมีระเบียบเรียบร้อย
- ความสะอาดเรียบร้อยเป็นเรื่องสำคัญสำหรับฉัน

### 3. ความไม่สอดคล้องกัน

- ฉันไม่ค่อยบรรลุมาตรฐานของตัวเองที่ตั้งไว้สูง
- ฉันทำดีที่สุดแล้ว แต่ผลลัพธ์ไม่เป็นที่น่าพอใจ

**แบบบองกั๊ 4** ศาสตราจารย์เดวิด ดันคลีย์ (David Dunkley) และศาสตราจารย์เคิร์ก แบลงก์สไตน์ (Kirk Blankstein) แห่งมหาวิทยาลัยโตรอนโต แบ่งการแสวงหาความสมบูรณ์แบบเป็น 2 องค์ประกอบในงานวิจัยที่ตีพิมพ์เมื่อปี 2000 ได้แก่ “การกำหนดมาตรฐานของตนเองสูง” และ “ความกังวลเกี่ยวกับการประเมินเชิงลบ”

ความกังวลเกี่ยวกับการประเมินเชิงลบมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับ

ความกลัวว่าจะล้มเหลว โดยทั่วไปแล้ว “การกำหนดมาตรฐานของตนเองสูง” ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบด้านบวก ส่วน “ความกังวลเกี่ยวกับการประเมิน” เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความสมบูรณ์แบบด้านลบ

**แบบองค์ 5** ทีมวิจัยของศาสตราจารย์แรนดี้ ฟรอสต์ (Randy Frost) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เสนอองค์ประกอบ 6 ประการของคณนิยมความสมบูรณ์แบบในงานวิจัยชื่อ “มิติต่างๆ ของความสมบูรณ์แบบ” เมื่อปี 1990 ได้แก่ การกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดเกินเหตุ นิสัยเจ้าระเบียบ ความคาดหวังจากพ่อแม่ คำวิจารณ์ของพ่อแม่ มาตรฐานความสำเร็จที่สูง และความสงสัยในสิ่งที่ทำ ทีมวิจัยของศาสตราจารย์ฟรอสต์เห็นว่าแนวโน้มของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ “มีหลายมิติ” มากจนไม่อาจสรุปให้ครอบคลุมลักษณะเฉพาะของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบด้วยปัจจัยเพียง 1-2 ประการ หากเราพิจารณาคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบจากองค์ประกอบทั้ง 6 ประการนี้ ก็จะเข้าใจที่มาของการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ และลักษณะเด่นในปัจจุบัน ตัวอย่างของแต่ละองค์ประกอบมีดังนี้

### 1. การกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดเกินเหตุ

- ลังเลที่จะถามเพราะกลัวทำผิดพลาด และเกิดความล่าช้าเมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น
- มัวแต่คิดกังวลเป็นชั่วโมงว่าจะรวมแถวตารางเป็นหนึ่งหรือจะแยกกัน สุดท้ายก็ได้แต่นั่งดูจอมอนิเตอร์
- มัวแต่ผัดวันประกันพรุ่งเพราะกังวลว่าผลลัพธ์จะแย่ ต่อให้สุดท้ายผลงานออกมาดี แต่เมื่อคอยผัดวันประกันพรุ่งและได้ยื่นคำเตือนจากคนรอบข้างก็จะอยากทิ้งงานดีๆ

## 2. เจ้าระเบียบ

- ฉันต้องดูแลบ้านให้เรียบร้อยอยู่เสมอ ทั้งยังพยายามทำความสะอาดและซื้อของเข้าบ้านมากกว่าคนอื่น ๆ หลายเท่า
- แม้จะไปซูเปอร์มาร์เก็ตหน้าบ้านก็ต้องแต่งตัวให้เรียบร้อย

## 3. ความคาดหวังของพ่อแม่

- พ่อแม่มักเปรียบเทียบคะแนนสอบของฉันกับคนอื่น ๆ และย้ำว่าฉันควรทำคะแนนให้ดีกว่าพวกเขา พร้อมบอกว่าถ้าไม่ทำดีที่สุดแล้วจะต้องเสียใจแน่นอน

## 4. คำวิจารณ์ของพ่อแม่

- พ่อแม่มักดุบ่อย ๆ ว่า “ไม่ได้เรื่องเลย” เมื่อผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

## 5. มาตรฐานความสำเร็จที่สูง

- การดูแลตนเองเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ถ้าไม่ใส่ใจตัวเองก็จะอ้วนขึ้น ฉันจึงต้องควบคุมอาหารเคร่งครัด ถ้ากินมากเกินไป ก็ต้องไปวิ่งให้ได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น
- ฉันอยากถูกมองว่าเป็นคนฉลาด จึงค้นหาข้อมูลให้มากที่สุด แต่การพยายามเขียนรายงานให้ดีในคราวเดียวทำให้กระบวนการทำงานช้าลง

## 6. ความสงสัยในสิ่งที่ทำ

- ไม่ว่าทำอะไรก็จะถามตัวเองซ้ำ ๆ ว่า “แน่ใจแล้วหรือว่าทำถูกต้อง”
- ฉันโทษตัวเองแม้เพียงความผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ตลอดทั้งวัน คอยคิดว่าทำอย่างไรจึงจะสบายใจขึ้น

หนังสือเล่มนี้จะอธิบายองค์ประกอบต่างๆ ของการแสวงหาความสมบูรณ์แบบโดยละเอียด ตามมุมมองของศาสตราจารย์แรนดี้ ฟรอสต์ ที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้ เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้สะท้อนถึงการพัฒนาและรายละเอียดต่างๆ ของคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบได้ดีที่สุด

แล้วองค์ประกอบ 6 ประการของคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่พบในวัฒนธรรมตะวันตกอย่างสหรัฐอเมริกา จะใช้อธิบายลักษณะของคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบชาวเอเชียได้หรือไม่

โดยทั่วไปแล้ว การจะนำแนวคิดหรือองค์ประกอบรวมภายในวัฒนธรรมหนึ่งไปใช้กับวัฒนธรรมอื่นถือเป็นเรื่องยาก เช่น แนวคิดเรื่อง “แอ็บแบ๊ว” ที่คนเกาหลีคุ้นเคยนั้น ไม่ค่อยปรากฏในวัฒนธรรมตะวันตก ชาวตะวันตกจึงเรียกท่าทางเช่นนี้ว่า “เอเกียว” (Aegyo) ทับศัพท์ตามการออกเสียงภาษาเกาหลีไปเลย ในทำนองเดียวกัน มุมมองของชาวเอเชียและชาวตะวันตกเรื่องการนิยมความสมบูรณ์แบบก็อาจแตกต่างกัน โดยอาจเป็นแง่เนื้อหาหรือจำนวนองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบ หากวัฒนธรรมที่ต่างกันมีวิธีทำความเข้าใจความเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ต่างกัน เวลาถามคำถามเดียวกันก็อาจได้คำตอบที่น่าเชื่อถือยาก

การจะนำเสนอมาตรฐานความสมบูรณ์แบบให้เหมาะสมกับชาวเอเชียมากขึ้น จึงใช้ผลจากการศึกษาที่ศาสตราจารย์อีดงกวี แห่งภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยยอนเซ ผู้เขียนหลักของหนังสือเล่มนี้ทำร่วมกับศาสตราจารย์พักฮยอนซู แห่งคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยดงกุก ในปี 2011 รวมกับปัจจัยที่ศาสตราจารย์แรนดี้ ฟรอสต์นำเสนอไว้ และพบว่ามีปัจจัย 5 ประการที่เหมาะสมที่สุดในการกำหนดความสมบูรณ์แบบของชาวเอเชีย โดยขอความร่วมมือจากนักศึกษาจำนวน 213 คน ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับมิติต่างๆ ของความสมบูรณ์แบบในแบบสอบถามของศาสตราจารย์ฟรอสต์ที่แปลเป็นภาษาเกาหลี คำตอบของนักศึกษาถูกนำไปวิเคราะห์เพื่อพิจารณาว่ามีองค์ประกอบใดบ้าง

ที่เกี่ยวข้องกับคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบชาวเอเชีย ปรากฏว่า ในกรณีของชาวเอเชีย “ความคาดหวัง” และ “คำวิจารณ์” ของพ่อแม่ นับเป็นเรื่องเดียวกัน เช่นเดียวกับการใช้คำว่า “ไม่เรียวแห่งความรัก” ชาวเอเชียมักยอมรับว่าคำพูดเชิงตำหนิตีเดียและกระทำความของพ่อแม่ เป็นผลมาจากความคาดหวังในความสำเร็จของลูก ๆ

ดังนั้น เพื่อสะท้อนลักษณะเหล่านี้ของชาวเอเชีย ในบทที่ 2 จะอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบของ ชาวเอเชีย 5 ประการ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น จุดประสงค์หลักประการหนึ่งของหนังสือเล่มนี้คือการช่วยให้คนที่รู้สึกว่าคุณเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ รวมถึงคนที่มีเพื่อน เจ้านาย หรือสมาชิกในครอบครัวที่เป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ เข้าใจลักษณะของเพอร์เฟกชันนิสต์ให้มากที่สุด นี่จะเป็นรากฐานที่ส่งเสริมให้พวกเขามีความสามารถทางการแข่งขันที่ดี รวมถึงช่วยให้คนรอบตัวเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับเพอร์เฟกชันนิสต์ดียิ่งขึ้น

