

رهایی از کمال‌گرایی

شارون مارتین

ترجمه:

مهسا سادات میرمحمدی

سرشناسنامه: مارتین، شارون سی. ۱۹۷۱-م. ۱۹۷۱-۱۹۷۱، Martin, Sharon C., 1971-
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از کمال‌گرایی / شارون مارتین؛ ترجمه مه‌سازادات میرمحمدی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۶۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۳-۶-۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یاداشت: عنوان اصلی:
موضوع: The CBT workbook for perfectionism : evidence-based skills to help you let go of self-criticism, build self-esteem, and find balance.

موضوع: کمال‌گرایی
موضوع: Perfectionism (Personality trait)
موضوع: اضطراب
موضوع: Anxiety
موضوع: خودسازی
موضوع: Self-actualization (Psychology)
موضوع: عزت نفس
موضوع: Self-esteem
شناسه افزوده: میرمحمدی، مه‌سازادات، ۱۳۷۱-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۷۸۸۴۷



نشر اسپار

رهایی از کمال‌گرایی

ناشر: اسپار

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

چاپ سوم: بهار ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمند

صفحه آرا: محمد رحیم‌نواز

طراح جلد: یلدا محسنی

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

فهرست

۷	معرفی کتاب
۱۰	معرفی نویسنده
۱۱	درباره کتاب
۱۵	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۱۹	فصل اول: کمال‌گرایی چیست
۳۱	فصل دوم: کمال‌گرایی در زندگی شما چگونه به نظر می‌رسد
۴۹	فصل سوم: شناسایی ریشه‌های کمال‌گرایی
۷۱	فصل چهارم: از ترس تا شهامت
۸۷	فصل پنجم: از خودانتقادگری تا شفقت‌ورزی به خویش
۱۱۱	فصل ششم: از اهمال‌کاری تا برنامه‌ریزی و اجرا
۱۳۳	فصل هفتم: از پرمشغله‌گی تا توجه‌آگاهی
۱۶۱	فصل هشتم: از مهرطلبی تا جرأت‌مندی
۱۸۱	فصل نهم: از خشم تا آرامش
۱۹۷	فصل دهم: از سرزنش دیگران تا پذیرش دیگران
۲۱۳	فصل یازدهم: از احساس گناه تا مراقبت از خویش
۲۲۹	فصل دوازدهم: از شرمساری تا ارتباط اصیل
۲۴۵	فصل سیزدهم: جمع‌بندی
۲۵۹	پیوست
۲۶۹	منابع

معرفی کتاب

"قابل توجه افرادی که از کمال گرایی، مهرطلبی و اهمال کاری رنج می‌برند! کتابی جدید به بازار آمده است که می‌تواند سبک زندگی شما را تغییر دهد! کتاب کار درمان شناختی رفتاری برای کمال‌گرایی نوشته‌ی شارون مارتین بیشتر از یک کتاب است؛ در واقع یک برنامه است. اگر دائماً از خودت انتقاد می‌کنی و خودت را سرزنش می‌کنی، دائماً در عجله هستی یا حتی موفقیت‌های خودت را نادیده می‌گیری، با کمک این کتاب به آسایش و تسکینی فوق‌العاده دست خواهی یافت."

دکتر جانیس وب

پیشگام شناخته شده ملی در حوزه غفلت عاطفی دوران کودکی
و نویسنده کتاب پرفروش *خلاء عاطفی*

"این کتاب کار تعریفی دوباره از حل و فصل امور شما است. مملو از فعالیت‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا در مورد آنچه می‌خواهید تغییر دهید فکر کنید و شما را در جهت رسیدن به تغییر دلخواه هدایت می‌کند. این کتاب کار شما را از درک کمال‌گرایی به سمت مسیر دشوار بهبودی از کمال‌گرایی می‌برد تا بتوانید یک زندگی بدون احساس گناه ناشی خشنود سازی دیگری داشته باشید. در حالی که بسیاری از کتاب‌های کار ادعای انجام این کار را دارند روشی که شارون این کتاب را با هنرمندی و مهارت به قلم کشیده است به شما گام به گام نشان می‌دهد تا چطور در این تغییر یکپارچه موفق شوید. افراد حرفه‌ای از کار با این کتاب لذت خواهند برد و مراجعین در حین جلسات کمال‌گرایی به کار با چنین کتاب مفیدی علاقه‌مند خواهند شد."

مرسدس سامودیو

مربی والدین و نویسنده کتاب پرفروش *شرم - ضد فرزند پروری*

"من یکی از طرفداران پر و پا قرص کتاب کارها هستم زیرا به خواننده اجازه می‌دهد تا عضوی فعال در تلاش برای کمک به خودشان باشند. هدف شارون مارتین در این راه کمک به انسان‌ها برای مبارزه بر علیه کمال‌گرایی است تا پادزهری را به آنها بدهد که بتوانند رفتارهای ناسازگارانه‌ی کمال‌گرایی را تحت کنترل خویش قرار دهند. مارتین نگاهی مستقیم و جدی به کمال‌گرایی دارد که از کلمات عامیانه روانشناسی اجتناب کرده و تکنیک‌ها را به روشی منسجم و معقول تدوین کرده است. این کتاب کار به خوبی به عنوان یک کمک در روان‌درمانی یا به عنوان یک راهنمای مستقل برای کسانی که نیاز به خاموش کردن کمال‌گرایی در خودشان دارند عمل می‌کند. هیچ کتاب بهتری در بازار وجود ندارد که چنین توصیه و تمرینات عملی را برای کسی ارائه دهد که خواهان کنترل بهتر کمال‌گرایی خود است."

جان.ام. گروهول

موسس و سردبیر سایت www.psychcentral.com

"اکثر مردم با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند خواه در محیط کار، در روابط بین فردی یا نبرد با درون خویشتن. بسیاری از کتاب‌ها در مورد دلایل اصلی کمال‌گرایی و چگونگی تأثیر آن بر روان انسان صحبت می‌کنند، اما به ندرت راه‌کارهایی برای مقابله با آن ارائه داده‌اند. در کتاب کار رهایی از کمال‌گرایی، شارون مارتین؛ راه‌های عملی، عینی و تحقیق محور را برای رهایی از درگیری‌هایی همچون خودانتقادگری، اهمال‌کاری، مهرطلبی و نیاز به کنترل ارائه می‌دهد. کتابی که به نظر می‌رسد همه‌ی افراد باید بخوانند؛ به خصوص افرادی که بالقوه توسط کمال‌گرایی منع شده‌اند."

دکتر ملوین وارگس

روانشناس و بنیانگذار [selling the coach](http://sellingthecoach.com)

"کمال‌گرایی می‌تواند فلج‌کننده باشد. اما شارون مارتین نقشه‌ مسیری را برای شما فراهم می‌کند تا زندگی‌تان را دوباره بسازید. شارون به طرز ماهرانه‌ای شما را به سمت مسیر خودشناسی راهنمایی می‌کند و با تمرینات موجود در کتاب شما را مجهز می‌کند تا آزادی

هیجانی و ذهنی را پیدا کنید. برای کسانی که همواره در حال دستیابی به مراتب بالا هستند، این کتاب یک همراه ضروریست که به شما در به آغوش کشیدن نقص‌ها و رسیدن به اهداف با استرسی کمتر کمک خواهد کرد."

ملودی ویلدینگ

مربی عملکرد بالا^۱ و استاد رفتار انسانی در دانشگاه نیویورک

"شارون مارتین برای سال‌ها یک منبع قابل اعتماد در کار بالینی من بوده است. او روشی برای تبدیل مباحث پیچیده به توضیحات قابل فهم دارد که باعث می‌شود درک آنها آسان‌تر شود. این کتاب کار از این قاعده مستثنا نیست. او به وضوح توضیح داده است که کمال‌گرایی چیست، چطور در زندگی ما آشکار می‌شود، از کجا می‌آید و چه کاری باید انجام دهیم تا رفتارهای کمال‌گرایانه تغییر کنند چیزی که می‌تواند در زندگی ما بسیار مشکل‌ساز شود. این کتاب کار شامل راهبردهای موثری برای کمک به کسانی است که درگیر کمال‌گرایی هستند و من تصمیم گرفتم که آن را در مشاوره‌های فردی و گروهی استفاده کنم. به شدت این کتاب را به افراد گروه پزشکی و روانشناسی توصیه می‌کنم."

لورا ریگان

درمانگر تلفیقی تروما و مجری پادکست گفت و گوی درمانی

معرفی نویسنده

شارون مارتین، روان‌درمانگر، نویسنده، سخنران و مقاله‌نویس حوزه‌های سلامت هیجانی و روابط است. روان‌درمانی وی در سن حوزه کالیفرنیا، باعث شد تا افراد برای غلبه بر هم‌وابستگی و کمال‌گرایی و یادگیری پذیرش و عشق ورزیدن به خودشان متخصص شوند. نویسنده پیشگفتار دکتر جولی دو آزودو هنکس، یک روان‌درمانگر، مددکار اجتماعی بالینی با مجوز، نویسنده کتاب درمان فرسودگی و راهنمای جرأت‌مندی برای زنان و موسس و مدیر خانواده درمانی واساچ است.

درباره کتاب

این کتاب کاربرد جهت کمک به درک دلایل اصلی کمال‌گرایی طراحی شده است و ابزارهای عملی برای کنترل کردن تمایلات کمال‌گرایی را در اختیار شما قرار می‌دهد. در فصل ۱ و ۲، در رابطه با این که کمال‌گرایی چیست، چطور در زندگی روزمره شما باعث به وجود آمدن مشکل می‌شود و چگونگی شناسایی شیوه‌های خاصی که از طریق آن در زندگی‌تان نمایان می‌شود خواهیم خواند. فصل ۳ به بررسی دوران کودکی، به ویژه نحوه فرزندپروری شما می‌پردازد که در رشد ویژگی‌های کمال‌گرایی نقش دارد. فصل ۴ تا ۱۲، جنبه‌های خاصی از کمال‌گرایی را هدف قرار می‌دهد- ترس، انتقاد از خود، اهمال‌کاری، پرمشغله‌گی، مهرطلبی، خشم، انتقاد از دیگران، احساس گناه و شرمساری- و بر روی تمریناتی که به شما در تغییر افکار و اعمال کمال‌گرایانه‌تان در این حیطه‌ها کمک می‌کند، کار می‌کند و در آخر فصل ۱۳ با راهکارهایی برای با انگیزه ماندن و حفظ تغییرات ایجاد شده به پایان می‌رسد.

من تمرینات این کتاب را در طول بیست سال به عنوان یک روان‌درمانگر و با تلاش خودم برای غلبه بر کمال‌گرایی طراحی کرده‌ام. برای من، یادگرفتن این که چطور تغییر کنم با برقراری ارتباط بین افکار، احساسات و رفتارم آغاز شد. همچنین شامل یادگیری مواردی از قبیل این که چطور آرام پیش بروم، از خودم بهتر مراقبت کنم و با خودم مهربان‌تر باشم، می‌شود وقتی این راهکارها را با مراجعینم در میان گذاشتم آنها هم به احساس تسکین در آن راهکارها پی بردند. بسیاری از تمرینات در این کتاب بر اساس نظریه رفتار درمانی شناختی است که توضیح می‌دهد چطور افکار ما بر احساسات و رفتار ما تأثیر می‌گذارند. شما یاد خواهید گرفت که چطور جلوی افکار انعطاف‌ناپذیر درباره‌ی موفقیت و شکست، انتظارات فوق‌العاده زیاد، احساس بی‌کفایتی، ترس و شرمساری و رفتارهای کمال‌گرایانه همچون اهمال‌کاری، سخت کار کردن و انتقاد را بگیرید.

این کتاب علاوه بر درمان شناختی - رفتاری از مفاهیم توجه‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خویشتن هم استفاده می‌کند. توجه‌آگاهی می‌تواند به شما در تمرکز بر لحظه حال کمک کند تا با آگاهی دست به انتخاب‌هایی بزنید که به جای زیاده‌روی در مهرطلبی و هدف‌گرایی، بازتابی از ارزش‌ها و خواسته‌های واقعی شما باشد. شفقت‌ورزی به خویشتن یک راه قدرتمند برای نبرد با خودانتقادگری است. همچنین یاد می‌گیرید خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید.

چطور از این کتاب استفاده کنم

مفاهیم و تمرین‌هایی موجود در این کتاب در راستای یکدیگرند بنابراین بهترین نتیجه را زمانی دریافت خواهید کرد که از همان ابتدا شروع کنید و به همان ترتیب کتاب پیش بروید. برخی از فصول ممکن است بیشتر در مورد کشمکش‌های شما صحبت کنند اما اکثر مردم بهره‌مفیدی از هر فصل خواهند برد. در نتیجه توصیه می‌کنم قبل از اینکه تصمیم بگیرید که آیا این تمرینات برای شما مفید هستند یا خیر، آنها را امتحان کنید.

تمرین

هیچ بهتر شدن سریعی برای کمال‌گرایی وجود ندارد؛ تمرین کردن برای ایجاد هر نوع تغییر پایدار و معنادار مهم است و برای غلبه بر کمال‌گرایی هیچ تفاوتی ندارد. اگرچه برخی از تمرینات این کتاب ممکن است تغییر سریع یا راحتی را با خود به همراه داشته باشد اما بیشتر آنها برای دستیابی به نتایج مورد نظر شما نیازمند تکرار مداوم هستند. به همین دلیل کپی‌های اضافی از هر تمرین را می‌توانید از سایت <http://www.newharbinger.com/41535> دانلود کرده در نتیجه به راحتی می‌توانید آنها را تکرار کنید.

عیوب خود را بپذیرید

به خصوص در ابتدای شروع کتاب ممکن است تمایل داشته باشید که پاسخ دقیقی به هر سوال بدهید یا تمرینات را بدون هیچ نقصی انجام دهید یا به خودتان فشار بیاورید تا

همه متن کتاب را به سرعت متوجه شوید. این کار لازم نیست. هیچ رتبه بندی یا قضاوتی وجود ندارد. در عوض، فرصتی است تا نقص های خود را بپذیرید و یاد بگیرید که آنها را به عنوان بخشی طبیعی از تجربیات انسان بشناسید نه به عنوان کاستی ها. تمرینات باید چالش برانگیز باشند؛ اینگونه است که رشد کرده و تغییر می کنید. در نتیجه به خودتان اجازه دهید تا آنها را نادرست انجام دهید و با اشتباه کردن یاد بگیرید. هیچ عجله ای هم برای تمام کردن این کتاب وجود ندارد. در واقع یک سرعت آهسته می تواند کاملاً مفید باشد زیرا به شما این امکان را می دهد تا ایده هایی که آموخته اید را به تدریج در اعمال و افکارتان بگنجانید.

کار کردن با یک درمانگر

می توانید این کتاب کار را به تنهایی یا به همراه یک درمانگر انجام دهید. ممکن است در حین مطالعه این کتاب، هیجاناتی ظاهر شود که می توانید به آنها پردازید و این کار می تواند بخش مهمی از فرایند تغییر باشد. در هر صورت اگر افزایش علائم افسردگی، اضطراب، اقدام به خودکشی یا اختلال خوردن را تجربه کردید یا اگر احساس آشفتگی داشتید لطفاً هرچه سریع تر از یک متخصص سلامت روان مشاوره بگیرید. یک درمانگر می تواند از شما حمایت کرده، در مطابقت دادن تمرینات با نیازهای شما کمک کرده و در صورت نیاز با مداخلات دیگر به شما کمک کند.

پیشگفتار

در فرهنگی که با ظاهر درگیر است، افتادن در دام کمال‌گرایی بسیار ساده است. من شخصاً در این دام گرفتار شدم و همچون بسیاری از مراجعین خودم در دو دهه‌ی اخیر فعالیت‌های بالینی، مهارت‌هایی را کسب کرده‌ام تا بر کمال‌گرایی غلبه کنم. اگرچه منابع کمی وجود دارد که به طور خاص با کمال‌گرایی مقابله کند، ولی هیچ‌کدام به اندازه کتاب *رهایی از کمال‌گرایی*¹ اثر شارون مارتین، عملی و کاربردی نیست.

به دلیل اینکه من و شارون با مراجعین یکسانی کار کرده‌ایم - کسانی که هرکدام به شدت با انگیزه و خوش ذوق بودند، اما احساس ناخشنودی، تحت فشار بودن و عاری از هیجان داشتند - از دیدن اینکه او چه بینش و منابع جدیدی را برای روند غلبه بر کمال‌گرایی به کار می‌برد، هیجان زده بودم. سال‌هاست که به دنبال این چنین کتاب کاری بودم! کمال‌گرایی در افرادی آشکار می‌شود که می‌خواهند بهترین باشند، کسانی که به خانواده‌شان اهمیت می‌دهند و کسانی که در حرفه‌ی خود به سختی کار می‌کنند. شارون به عنوان مشاور معتبر با اقتدار و دانایی بی‌هیچ تظاهری صحبت می‌کند و به شما تمریناتی را پیشنهاد می‌دهد تا در هر فرایند، گام به گام پیش بروید. به نظر من کتاب شارون اثری آگاهی‌بخش است چراکه از راهبردهای مبتنی بر شواهد و مثال‌های بالینی واقعی از حرفه‌ی خودش به عنوان یک متخصص استفاده کرده است.

شارون با استفاده از یک مفهوم روانشناختی نزدیک به کمال‌گرایی (مانند تحقیقات برن براون بر روی شرمساری و نوشته‌های کریستین نف درباره‌ی شفقت ورزی به خویشتن)²؛ توانسته کمال‌گرایی را به طور عمیق بررسی کند: از کجا نشأت گرفته، در عمل چگونه به نظر می‌رسد، چگونه بر سلامت و روابط ما تأثیر منفی می‌گذارد، این که چگونه

می‌تواند ما را از ریسک کردن یا حرکت به سمت جلو بازدارد و از همه مهم‌تر اینکه چطور از راهکارهای اثربخشی استفاده می‌کند تا به طرز موثری کمال‌گرایی را مدیریت کند به گونه‌ای که اختیار زندگی ما را به دست نگیرد.

از دیدگاه سبک‌شناسی نیز تحت تأثیر ساختار این کتاب قرار گرفتیم. هر فصل در این کتاب به عنوان پلی برای حرکت از الگوی تفکر یا عادت منفی به سمت عادات و تفکرات مثبت عمل می‌کند (مانند "پرمشغله بودن تا حضور آگاهانه داشتن" و "از احساس گناه تا مراقبت از خوبستن")، خوش‌بینی و اعتماد به نفسی را انتقال می‌دهد که خواننده واقعاً می‌تواند به آرامش برسد. همانطور که از نامش پیداست، یک کتاب کار واقعی است همراه با سوالات و فعالیت‌های اندیشه‌ورزانه که به خوانندگان کمک می‌کند اصولی را که از تجربیات زندگی واقعی‌شان یاد می‌گیرند، به کار گیرند.

شارون بازاریه مثال‌های بالینی موجود در این کتاب مشخص می‌کند افرادی که با کمال‌گرایی در کشمکش هستند در ابتدا معتقدند کاهش انتظارات یا آزادی عمل دادن به آنها به هر طریقی مثل شکست خواهد بود. این اندیشه ورزی را در شغل و زندگی خود دیده‌ام: گاهی نمی‌توانیم، ایده‌آل‌ها را رها کنیم زیرا فکر می‌کنیم به معنای تسلیم شدن در برابر میان‌مایگی ست اما در واقعیت، چنین نیست. به طور کلی این کتاب به ما در چگونگی رهاسازی خودمان از فشار شدید کمال‌گرایی کمک می‌کند و به ما اجازه می‌دهد تا به دنبال تعالی خود باشیم. شاید از همه مهم‌تر، رهایی از کمال‌گرایی به این معناست که ما در برقراری ارتباطی اصیل با اطرافیان توانمندتر خواهیم شد.

اگر با این فکر که به اندازه کافی خوب نیستید، مبارزه می‌کنید. اگر می‌خواهید از خطاهای تفکر ناسالم و مقایسه‌های دردرساز خلاص شوید، به شدت کتاب کارهای شارون را برای آموزش گام‌های عملی به منظور غلبه بر بلای هیجانی کمال‌گرایی و در عوض، یافتن آزادی، خرسندی و ارتباط اصیل پیشنهاد می‌کنم.

دکتر جولی دو آزودو هنکس

نویسنده‌ی کتاب راهنمای جرأت‌مندی برای زنان و درمان فرسودگی شغلی

مدیر اجرایی خانواده درمانی و اساج

مقدمه

به کتاب رهایی از کمال‌گرایی و مرحله بعدی یعنی غلبه بر کمال‌گرایی خوش آمدید. شاید این کتاب را انتخاب کرده‌اید چون به اندازه کافی احساس خوبی نداشته‌اید - مهم نیست که چقدر تلاش کرده‌اید یا چقدر به هدف خود دست یافتید، هیچ‌گاه برای شما رضایت بخش نیست. شاید از نظر جسمانی و عاطفی برای اینکه سعی کرده‌اید در خدمت همه باشید خسته شده‌اید یا در برنامه‌ریزی و اجرا شکست می‌خورید چون می‌ترسید که دچار اشتباه شوید. شاید از اینکه برای هر خطایی، خودتان را سرزنش کردید خسته شده‌اید.

در ابتدا، ممکن است کمال‌گرایی مانند قدرت، راهی برای تحقق آرزوها، پاداش گرفتن و انتقادگریزی به نظر برسد. اما همچنین باعث استرس و نگرانی اضافی می‌شود. به عزت نفس شما آسیب می‌زند و می‌تواند به احساس بی‌ارزشی و آشفتگی را در شما دامن بزند. سرانجام، کمال‌گرایی بیشتر شبیه باری بر دوش به نظر می‌رسد تا یک موهبت. اگر این تجربه شما بوده است، برای رهایی از کمال‌گرایی و احیای زندگی‌تان آماده هستید، این کتاب می‌تواند عصای دست شما باشد!

کتاب کار درمان شناختی رفتاری برای کمال‌گرایی موارد متعددی را در بر می‌گیرد از جمله، تغییر، حفظ آن چیزی که موثر است، اصلاح چیزهایی که جواب نمی‌دهد، یافتن تعادل، ایجاد روابط معنادار و درک این نکته که گرچه سخت‌کوشی و دست یافتن به اهداف مهم هستند اما همیشه مهم‌ترین مسئله به حساب نمی‌آیند. هدف من از نوشتن این کتاب برای شما این است که در اشتباهات، رشد را پیدا کنی نه شکست و اینکه عیوب خود را بپذیری نه این که از آن‌ها متنفر شوی. غلبه بر کمال‌گرایی یک فرایند چالش‌برانگیز است اما می‌تواند شادی و رضایت بیشتری را در همه حیطه‌های زندگی از جمله زندگی خانوادگی، کار و رضایت شغلی، دوستی و سلامت روانی و جسمانی به ارمغان آورد.