

دردسره‌ای کمال طلبی

راهکارهایی برای مواجهه با کمال طلبی

دکتر مارتین ام. آنتونی
ریچارد پی. سوینسون

مترجم

مینو پرنیانی



انتشارات آشیان

سرشناسه	: آنتونی، مارتین ام، ۱۹۶۴ - م.
	Antony, Martin M
عنوان و نام پدیدآور	: دردسره‌های کمال‌طلبی / مارتین ام. آنتونی، ریچارد پی. سوینسون؛ مترجم مینو پرنیانی.
مشخصات نشر	: تهران: آشیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۸ ص.
شابک	: 978-600-7293-30-0
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism, 2th, c1998
موضوع	: کمال‌گرایی - Perfectionism (Personality trait)
موضوع	: وسواس - Obsessive-compulsive disorder
شناسه افزوده	: سوینسون، ریچارد پی. Swinson, Richard P.
شناسه افزوده	: پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ آ ۸ ک / ۳۵ / ۶۹۸ BF
رده‌بندی دیویدی	: ۱۵۵/۲۳۲
شمار کتابشناسی ملی	: ۴۷۵۷۸۳۱

www.ketab.ir

انتشارات آشیان

دردسره‌های کمال‌طلبی

نویسندگان: دکتر مارتین ام. آنتونی - ریچارد پی. سوینسون

مترجم: مینو پرنیانی

طراحی و آماده‌سازی روی جلد: پونه ناجیان

امور هنری متن: توکلی

چاپ سوم: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خ. انقلاب، خ. فخر رازی، کوچه فاطمی داریان، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن ۶۶۹۷۲۷۹۲ و ۹۱۲۱۳۹۹۶۲۵

Ashian2002@yahoo.com

پیش‌درآمد

"این کتاب از کمال‌طلبی^۱ و نتایج خود تخریب‌گرانه^۲ آن توصیفی عالی ارائه می‌کند. برای مواجهه با آن روش‌های شناختی - رفتاری^۳ مناسبی ارائه داده، و از مصائبی که ایجاد می‌کند، می‌کاهد. کاملاً کاربردی‌ست و در عین حال منعطف بوده، کمال‌طلبانه نیست!"

- دکتر آلبرت الیس^۴،

رئیس موسسه الیس و نویسنده کتاب زندگی عاقلانه^۵

"همه ما دور و بر خود کمال‌طلب‌هایی سراغ داریم و اکثر ما گاهی درباره این پدیده شوخی‌هایی گفته و شنیده‌ایم. شاید برای عده‌ای ویژگی مفیدی باشد که به کمک آن سازمانی را در این دنیای پر هرج و مرج ساماندهی می‌کنند. اما برای کسانی که بسیار کمال‌طلبند، همچون نفرینی‌ست که همه شادابی و لطف را از زندگیشان می‌رباید و ممکن است حتی به اختلال اضطرابی^۶ جدی منجر شود. حال دو دانشمند عمل‌گرای بالینی، برای غلبه بر آن، راهکارها و مهارت‌های مناسبی ارائه می‌کنند. این کتاب ارزشمند می‌تواند برای میلیون‌ها انسان که از کمال‌طلبی افراطی رنج می‌برند، بسیار مفید واقع شود."

دکتر دیوید بارلو^۷،

رئیس کلینیک اختلالات اضطرابی دانشگاه بوستون

1. Perfectionism

2. Self - sabotaging

3. Cognitive - behavioral.

4. Albert Ellis.

5. Rational living.

6. anxiety disorders

7. David H.Barlow.

کتاب ددرسره‌های کمال‌طلبی، از هر کتاب دیگری که تاکنون درباره کمال‌طلبی نوشته شده، از نظر کیفیت و گستره برجسته‌تر است. آنتونی و سونسون آنچه به طور پراکنده درباره کمال‌طلبی می‌دانستیم را گردآوری کرده و برای اولین بار، دیدگاهی ارائه نموده‌اند که به کار بستن آن، می‌تواند مایه کاهش رنج‌های حاصل از کمال‌طلبی باشد. در فصول در نظر گرفته شده و گام به گام، می‌توان بر این شیطان غلبه کرد، در فصول انتهایی کتاب، تمرکز بر چگونگی ظهور و بروز کمال‌طلبی و تأثیر آن در ایجاد اختلالات دیگر، تأکید می‌شود. زیانبار بودن کمال‌طلبی را مشخص می‌سازد و به همین دلیل کتابی تأثیرگذار است. این کتاب برای کسانی که از کمال‌طلبی رنج می‌برند، و نیز درمانگرانی که درصدد کمک به ایشان هستند، بسیار ارزشمند است.^۱

دکتر رندی آ. فراس^۱، پرفسور روانشناسی کالج اسمیت^۲ نورث همپتون^۳

کتاب ددرسره‌های کمال‌طلبی، برای کسانی که خواهان تطبیق دادن استانداردها و انتظارات خود هستند، مرجع عالیت. با این کار شادی زندگی خود را افزایش می‌دهند. خواندن آن آسان است، پر از پندهای عالی، و مبتنی بر پژوهش‌هایی ارزشمند است. برخلاف بسیاری از کتاب‌های خود درمانی دیگر است. مولفین آن تمریناتی را ارائه می‌دهند که همچون ابزاری موثر برای خواننده است. آنتونی و سونسون ابزاری روشن و نظام‌مند برای آشکارسازی کمال‌طلبی و همه اسرار پشت پرده آن، از افسردگی، خشم، نگرانی و اضطراب اجتماعی تدارک دیده‌اند، و ما را به سرزمین موعود، خودارزیابی واقع‌گرایانه، عزت نفس، و روابط میان فردی مثبت رهنمون می‌سازند. احسنت!^۴

دکتر ریچارد هیمبرگ^۴

مرکز اضطراب بزرگسالان، دپارتمان روانشناسی در دانشگاه تمپل فیلادلفیا

فهرست مطالب

قدردانی	۱۱
مقدمه	۱۳

بخش اول - فهم کمال طلبی

فصل ۱ - کمال طلبی چیست؟	۲۱
فصل ۲ - تأثیر کمال طلبی	۳۹
فصل ۳ - کمال طلبی و افکار	۵۷
فصل ۴ - کمال طلبی و رفتار	۸۳

بخش دوم - راهکارهایی برای درمان کمال طلبی

فصل ۵ - اندازه گیری کمال طلبی تان	۱۰۵
فصل ۶ - طرحی برای تغییر	۱۲۳
فصل ۷ - تغییر افکار کمال طلبانه	۱۳۷
فصل ۸ - تغییر رفتارهای کمال طلبانه	۱۵۷
فصل ۹ - پذیرش نقصان	۱۷۹

بخش سوم - کار با مشکلات ویژه و کمال طلبی

فصل ۱۰ - کمال طلبی و افسردگی	۱۹۷
فصل ۱۱ - کمال طلبی و خشم	۲۱۷
فصل ۱۲ - کمال طلبی و اضطراب اجتماعی	۲۳۷

فصل ۱۳ - کمال طلبی و نگرانی	۲۵۵
فصل ۱۴ - کمال طلبی و رفتار وسواسی - اجباری	۲۷۳
فصل ۱۵ - کمال طلبی، رژیم و انگاره جسمانی	۲۹۱

بخش چهارم - حالا چه کنم؟

فصل ۱۶ - ممانعت از بازگشت کمال طلبی	۳۱۳
منابع مطالعاتی بیشتر	۳۲۱

مقدمه

هنگام شروع این کتاب، نمی‌دانستیم دقیقاً چه می‌خواهیم. انتخاب جنبه‌ای از کمال‌طلبی دشوار بود، چون واژه "کمال‌طلبی"^۱ تعابیر متفاوتی نزد آدمیان دارد. موارد ذیل را در نظر بگیرید:

در برنامه‌ای از شو اپرا وینفیری^۲، وقتی با مارتا استیوارت^۳ مصاحبه شد، او خود را یک "کمال‌طلب شیدا"^۴ خواند (وینفیری ۲۰۰۰). در واقع، بر اساس مقاله‌ای که در سال ۲۰۰۲ در نشریه فوربز^۵ به چاپ رسید، خانم استیوارت، تصمیم گرفت که کارکنان بورس خود را به آتش بکشد، چون از آوای انتظار دستگاه تلفن آن شرکت خوشش نمی‌آمد (آکمن ۲۰۰۴). کسانی که با جیمز کامرون در فیلم پر جاذبه تکنیک همکاری داشته‌اند، در مصاحبه‌های خود اذعان نموده‌اند که او فردی کمال‌طلب است. اغلب گفته‌اند که وقتی اوضاع بر وفق مراد وی پیش نمی‌رفت، چگونه آن روی دیگر سکه خود را نشان می‌داده است. خلق و خوی کامرون برخاسته از پافشاری وی بر استانداردهایی بسیار بالا بوده، و در دورانی که این فیلم پخش می‌شد، تمامی رسانه‌های جمعی به این امر می‌پرداختند.

1. Perfectionist

2. oprah winfery

3. Martha Stewart

4. Manical Perfectionist

5. Forbes

در سال ۲۰۰۳، سرآشپز برنارد لوئیزو^۱ اندکی پس از اینکه سطح نمره وی از $\frac{۱۹}{۲۰}$ به $\frac{۱۷}{۲۰}$ سقوط کرد، خودکشی کرد. شرح ماجرا در کتاب کمال‌طلبی، مرگ و زندگی برای طراحان آشپزی آمده است.

بالرین هنرمند کانادایی در کتاب حرکت نامیرا: زندگینامه خود نوشت، خود را یک کمال‌طلب می‌شمارد. کارن کین^۲ یکی از قابل احترام‌ترین بالرین‌های جهان به شمار می‌آید، که کشمکشی بسیار طولانی با افسردگی نشأت گرفته از ملاک‌های سطح بالا داشت. او هرگز گمان نمی‌کرد که بتواند برآورده‌شان کند.

شخصیت نیلز کریین^۳ در فیلم فریزر^۴ را نیز می‌توان نوعی از کمال‌طلبی خواند. غیر از خودش، همه را پست و دنی می‌شمارد، و سعی می‌کند تا با تصحیح واژه‌های کافه (با قلمی قرمز) گام‌های بلندی در تصحیح امور بردارد. از دیگر کمال‌طلب‌های تلویزیونی را می‌توان در شخصیت مونیکا گلار^۵ در سریال تلویزیونی دوستان دید.

هر چند همه این افراد را می‌توان کمال‌طلب دانست، اما کمال‌طلبی‌هایشان به شیوه‌هایی متفاوت است. در برخی از این مثال‌ها، کمال‌طلبی توأم با افسردگی است؛ در برخی کمال‌طلبی توأم با اضطراب است، گاهی همراه با منعطف نبودن و گاه فقدان خودانگیزگی است. علیرغم این تفاوت‌ها، آدم‌های هریک از مثال‌های فوق، صاحب ویژگی هستند. در هریک از موارد، استانداردهای غیر قابل انعطاف و انتظاراتی نهفته است که فرد و یا دیگران نمی‌توانند از پس آن برآیند، یا اگر هم بتوانند، می‌بایست بهای سنگینی برای آن بپردازند.

کمال‌طلبی غالباً همراه با مشکلات روانشناسی مشخصی است. خشم، افسردگی، اضطراب، با ظاهر جسمانی مشکلاتی داشتن، و

1. Bernard Loiseau

2. Karen Kain

3. Niles Crane

4. Fraiser

5. Monica Gellar

6. Friends

رفتارهای وسواسی - اجباری. در واقع نمی‌توان کتاب جامعی در باب کمال‌طلبی در نظر گرفت که دستی بر آتش این حیطه‌ها نداشته باشد. در نتیجه، هنگام تألیف این کتاب تصمیم گرفتیم تا روش‌های مواجهه با کمال‌طلبی در ابعاد افکار و اعمالی پردازیم که باعث ایجاد مشکلات روانی ویژه می‌گردند.

در بخش اول این کتاب به ماهیت و تأثیر کمال‌طلبی پرداخته و نقش افکار و اعمالی که حاوی کمال‌طلبی‌ست را مورد بررسی قرار می‌دهیم. به بخش دوم، فصل جدیدی تحت عنوان راهبردهایی پذیرش مدارانه اضافه کردیم. در بخش سوم، به همبستگی میان کمال‌طلبی و مشکلات روانی (همچون افسردگی، اضطراب و امثالهم) می‌پردازیم. اگر شما هم برخی از این شرایط را تجربه می‌کنید، به کارتان خواهد آمد. بخش چهارم حاوی فصل جدیدی است که به چگونگی ممانعت از بازگشت کمال‌طلبی می‌پردازیم. بخش پنجم «نحوه‌های بیشتر» فهرستی از کتاب‌ها برای افرادی‌ست که خواهان کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی عناوین این کتابند.

آیا راهبردهای این کتاب عملی هستند؟

هنگام چاپ اول این کتاب (منتشره در سال ۱۹۹۸) هیچ‌گونه پژوهشی در درمان کمال‌طلبی انجام نشده بود. پژوهش‌های خوبی در عرصه مشکلات هم بسته با کمال‌طلبی (افسردگی، اضطراب، نگرانی‌های جسمانی شده، اختلافات وسواسی - اجباری و امثالهم) انجام شده بود، اما نه مشخصاً درباره کمال‌طلبی. تنها در سالیان اخیر بوده که در این زمینه فعالیت جدی صورت پذیرفته است. در سال ۲۰۰۷ در حیطه درمان مشکلات اضطراب اجتماعی، پژوهشی انجام دادیم که از راهبردهای آمده در این کتاب استفاده شده بود، و نه تنها اضطراب از محیط‌های اجتماعی را تغییر داده بود، بلکه از میزان کمال‌طلبی نیز به نحو چشمگیری کاسته شده بود.

(اشباق^۱، ۲۰۰۷). در پیگیری‌های درمانی از آزمودنی‌های پژوهش‌مان مشخص گردید که دیگر نگران خطا کردن نبوده و به گونه افراطی به درست و غلط بودن اعمال خود فکر نمی‌کردند. به هر حال، این پژوهش، مشخصاً مبتنی بر درمان کمال‌طلبی نبوده و بیشتر بر درمان اضطراب تأکید داشت.

ریلی^۲ (۲۰۰۷) در پژوهش دیگری، با استفاده از راهبردهایی شبیه به راهکارهای این کتاب، درمان در طی ده جلسه را انجام داد. آزمودنی‌های پژوهش وی از کمال‌طلبی رنج فراوان می‌بردند. در این پژوهش، نشانگان ۷۵ درصد از آزمودنی‌ها به نحو موثری با درمان بهبود یافت. در واقع، نمرات مقیاس به کار گرفته شده از کمال‌طلبی در ۴۶ درصد از افرادی که تحت درمان قرار گرفتند، کاهش یافت، و این در حالیست که فقط ۷/۶ درصد از افرادی که در فهرست انتظار بودند، و هیچ‌گونه درمانی نشدند، کمال‌طلبی کمتری نشان دادند.

پژوهش سوم توسط پژوهشگران استرالیایی انجام گرفت (پله و آ^۳ و وید^۴ ۲۰۰۷) که روش مبتنی بر خود درمانی کمال‌طلبی صرف را (در واقع چاپ اول این کتاب)، با گروهی دیگر که در عین مطالعه کتاب تماس مختصری با درمانگر داشتند (هشت جلسه نیم ساعته) مورد مقایسه قرار داد. در هر دو روش از شدت کمال‌طلبی ایشان کاسته شد، گرچه کسانی که در عین گرفتن کمک درمانی از درمانگر، کتاب و راهکارهای آن را مطالعه کرده بودند، بهترین بهبود را نشان دادند. مثلاً ۴۰ درصد از افرادی که درمانی صرفاً خود یاورانه داشتند، و ۴۶ درصد از افرادی که در عین خود یآوری، با مشاور درمانگر در ارتباط بودند، از ترسی که در ارتکاب اشتباه داشتند، به نحو موثری خلاصی یافتند.

خلاصه اینکه شاهد رشد روزافزون موثر بودن راهکارهای این کتاب

1. Ashbaugh

2. Riley

3. pleva

4. wade

هستیم. چه به طور مستقل، و چه هنگامی که به صورت ترکیبی توسط یک متخصص درمانگر کارآمد استفاده می‌شوند.

چگونه این کتاب را به کار بندیم

توصیه می‌کنیم ابتدا فصول ۱، ۲ و ۴ را بخوانید. در بخش ۳، شاید بخواهید که قسمت‌های مرتبط با خود را نیز همزمان بخوانید. خواندن فصول دیگر از این جهت برایتان موثر است که احتمالاً با خواندنشان متوجه می‌شوید که تا پیش از این گمان نمی‌کردید که شما هم این‌گونه باشید.

بسیاری از فصول حاوی تمرین‌هایی برای کاستن از افکار و اعمال کمال طلبانه‌اند. صرف خواندن این کتاب، به خودی خود از افکار و اعمال کمال طلبانه شما خواهد کاست. برای دیدن تغییرات واقعی، بهتر است راهکارهای ارائه شده را به کار بندید. خواندن کتاب به خودی خود شما را به رفتن نزد یک مشاور مشتاق نمی‌کند. فصول بخش سوم، درمان‌های موثر برای مشکلات بالینی گاه‌گاهاً مرتبط با کمال‌طلبی را ارائه می‌کنند. ضمناً فصل ۶ حاوی آرایشی در جهت دریافت کمک‌های بیشتر در صورت لزوم است.

یادداشت

برای انجام تمرینات کتاب، لازم است به پرسش‌هایی که در نظر گرفته شده‌اند، پاسخ دهید. پس، دفترچه‌ای تهیه کنید که در کنار استفاده از این کتاب، در آن بنویسید. قبل از شروع فصل یک، دفترچه را تهیه کنید. می‌توانید این کار را در کامپیوترتان نیز انجام دهید.

از این کتاب چگونه استفاده نکنیم

اخطار: همه تمرینات کتاب را کامل انجام ندهید. آن قدر راهکارها و

روش‌ها و ایده‌های این کتاب زیاد است که بعید به نظر می‌رسد، بتوانید همه آنها را به طور کامل انجام دهید. بهتر است تعداد معدودی از آنها را که می‌توانید به طور موثری اجرا کنید، انتخاب نمایید. اگر سعی کنید تا همه پیشنهادات این کتاب را اجرا کنید، احتمالاً نمی‌توانید. از هیچ‌کدام از آنها استفاده بهینه‌ای کنید. در عوض آن مواردی را انتخاب کنید که به نظرتان با مشکل شما مرتبط‌تر هستند.

به هر حال، بسیاری از راهکارهای آمده در این کتاب، برای آنکه موثر واقع شوند، باید مکرراً مورد استفاده قرار گیرند. اگر متوجه شدید روشی هست که برای شما مفید واقع نمی‌شود، تصمیم‌تان را بگیرید که آیا می‌خواهید انجام آن را ادامه دهید یا راهکار دیگری را انتخاب می‌کنید. اگر پیشنهادی برای یک روش واقع نشد، سعی نکنید که همچون یک کمال طلب واکنش نشان دهید. دیدن تغییرات، نیازمند زمان است. اولین گام بارز در غلبه بر کمال‌طلبی این است که به خودتان قول دهید سطح انتظارات خود را کاهش دهید، به این ترتیب اعطاف را می‌آموزید و توقعات خود را در سطحی واقع‌بینانه در نظر می‌گیرید.