

۱۵۲۵۲۳۷

۱۴.۳/۹/۱۹



با خنده یاد بگیر

رفیق...
تو همین طوری هم خوبی
لازم نیست عالی باشی



نویسنده: دکتر توماس اس. گرین اسپان
مترجم: ژاله نوینی



سرشتی، گرینسپان، تامس اس، ۱۹۴۲ م. Greenspon, Thomas S.
عنوان: هم پدیدار: حقیق تو همین طوری هم خوبی، لازم نیست عالی باشی:
چرا تو توان کرد وقتی خوب کافی نیست:
راحدل و راجد: هم پدیدار: حقیق تو همین طوری هم خوبی، لازم نیست عالی باشی:
نویسنده: تامس اس. گرینسپان، ژاله نوینی، ویراستار: زینب عبداللہی.
مشخصات نشر: تهران، انتشارات نیل، ۱۳۹۶.

شابک: ۴-۲۷۸-۱۸۸-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: What to do when good enough isn't good enough.
موضوع: کمال گرایی ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع: Perfectionism (Personality trait) Juvenile literature
شناسه افزوده: نوینی، ژاله، ۱۳۵۲، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶/BF۶۹۸ / ۳۵ / ۳۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲۲۲ [ج]
شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۶۸۵۴۲



رفیق... تو همین طوری هم خوبی،

لازم نیست عالی باشی

نویسنده: دکتر بهمن اس. گرین اسپان

تصویرگر: استیو کاپ

مترجم: ژاله نوینی

چاپ و صحافی: ثمین

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نشانی: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - شماره ۵

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹

وبسایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: [ibpublication](https://www.instagram.com/ibpublication)

فهرست مطالب

مقدمه	۷
بخش ۱:	
آشنایی با احساسات کمال گرایی تو (هیچ وقت خوب کافی نیست)	۱۴
فصل ۱:	
چه حسی دارد وقتی خوب به تنهایی کافی نیست؟	۱۵
فصل ۲:	
چه تفاوتی بین کمال گرایی و سعی در انجام کارها به نحو مطلوب وجود دارد؟	۳۵
فصل ۳:	
سبک کردن بار مسئولیت!	۴۲
فصل ۴:	
کمال گرایی از کجا می آید؟ چه چیزی باعث کمال گرایی می شود؟	۴۹
فصل ۵:	
کمی فراتر برو: درباره خودت طور دیگری فکر کن!	۶۰
فصل ۶:	
از خانواده و افراد مورد اعتماد کمک بگیر	۷۳
فصل ۷:	
همیشه بهتر شدن	۸۷

بخش ۲:

۹۵ برای مشکلاتی که به سختی حل می شوند کمک بگیر.

فصل ۸:

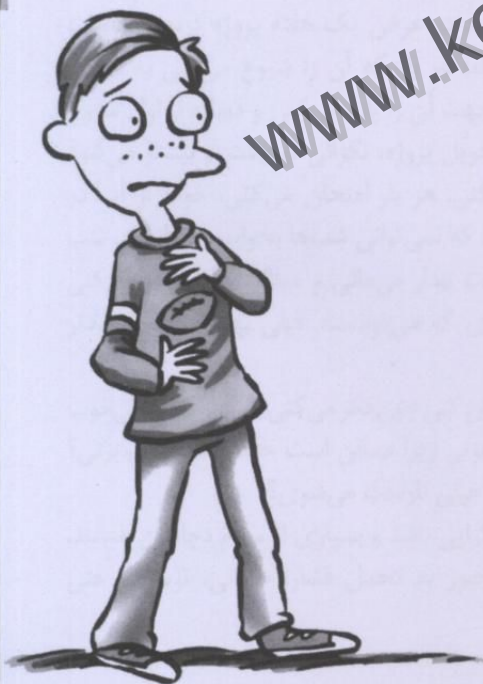
۹۶ سایر مشکلاتی که همراه با کمال گرایی بروز می کند

فصل ۹:

۱۱۰ متخصصان چگونه می توانند کمک کنند؟

۱۱۵ یاد داشتی برای بزرگسالان

۱۲۳ درباره نویسندگان



مقدمه

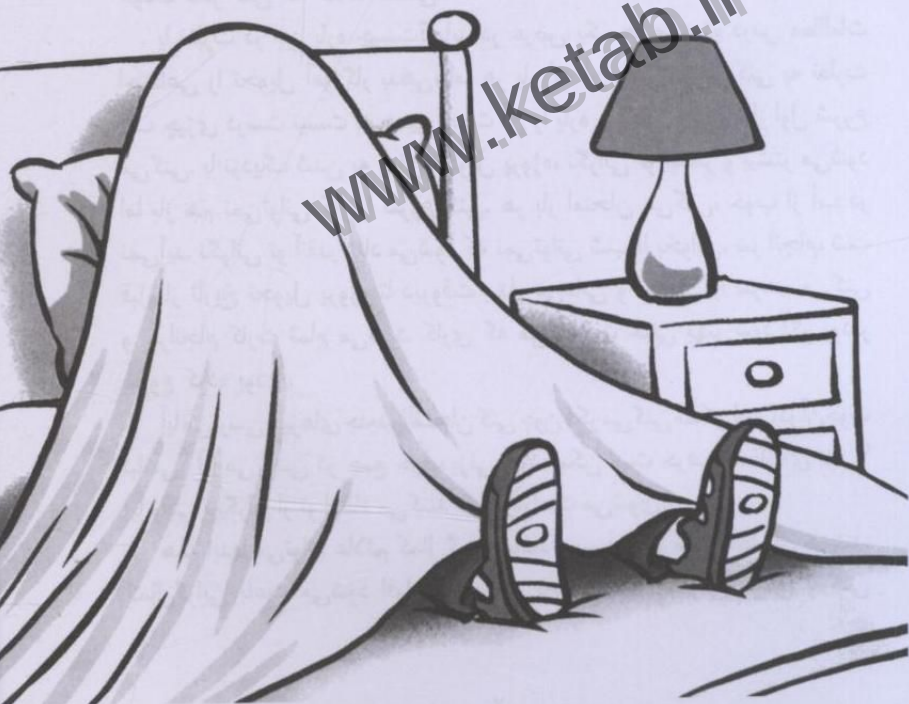
آیا تا به حال این اتفاق برایت افتاده است؟ آموزگار ورقه امتحان تو را پس می‌دهد و تو می‌بینی که ۱۷ گرفتی، که خیلی خوب است، مگر نه؟ اما یک نفر دیگر در کلاس ۲۰ گرفته و نمره‌ای که تو گرفتی باعث می‌شود تا آخر هفته حالت جا نیاید. با خانواده اوقات تلخی می‌کنی و نمی‌توانی جلوی نگرانی خودت را بگیری. با خودت می‌گویی: نکند آموزگار فکر کند من خنگم. حتی ممکن است خودت فکر کنی که تنگ‌دست.

یا نظرت در این باره چیست؟ در عرض یک هفته پروژه درس مطالعات اجتماعی را تحویل آموزگار بدهی، اما هم به آن را شروع می‌کنی به نظرت یک چیزی درست نیست به همین جهت آن را بارها می‌کنی و دوباره از اول شروع می‌کنی. با نزدیک شدن به زمان تحویل پروژه، نگرانی تو بیشتر و بیشتر می‌شود اما باز هم نمی‌توانی کار را شروع کنی. هر بار امتحان می‌کنی، خوب از آب در نمی‌آید. نگرانی تو آنقدر زیاد می‌شود که نمی‌توانی شب‌ها بخوابی. سرانجام، شب قبل از تاریخ تحویل پروژه تا دیروقت بیدار می‌مانی و مطالبی را سرهم می‌کنی و سرانجام کارت تمام می‌شود. کاری که می‌توانست خیلی بهتر شود اگر زودتر شروع کرده بودی.

آیا می‌ترسی چیزهای جدید را امتحان کنی چون فکر می‌کنی ممکن است در آن خوب نباشی؟ آیا می‌ترسی در جمع حرف بزنی زیرا ممکن است حرف احمقانه‌ای بزنی؟ آیا وقتی دیگران از تو انتقاد می‌کنند خیلی ناراحت می‌شوی؟

همه اینها می‌تواند علائم کمال‌گرایی باشد و بسیاری از مردم دچار آن هستند. کمال‌گرایی باعث می‌شود افراد مجبور به تحمل فشار، نگرانی، ترس و حتی

عصبانیت زیادی بشوند و می‌تواند بی‌نهایت خسته‌کننده و نفس‌گیر باشد. افرادی که از کمال‌گرایی خودشان آگاه هستند می‌گویند کمال‌گرایی مسئولیت‌سنگینی است. مانند یک صدای مزاحم همیشگی و یا یک بار سنگین بر دوششان. یک نویسنده معروف به نام آنا کیویندلن درباره کمال‌گرایی خودش صحبت کرده و آن را به یک «کوله پشتی پر از سنگ و آجر» تشبیه کرده است. آنچه که کمال‌گرایی را به چنین مسئولیت‌سنگینی بدل کرده، این است که فرد مدام می‌ترسد و نگران است که کاری که باید انجام بدهد چقدر خوب از آب درخواهد آمد. شخص همیشه گوش به زنگ و آماده است زیرا ممکن است چیزی را فراموش کرده باشد ... یا فکر می‌کند باید طور دیگری آن کار را انجام می‌داد یا کاری که انجام داده کاملاً درست نبوده است. بدون شک کمال‌گرایی سخت و نفس‌گیر است! هر شخص کمال‌گرایی، یک ترس عمیق درون وجودش دارد که نکند کار او به اندازه کافی خوب نباشد، نکند مورد قبول دیگران نباشد و این ترس همیشه با اوست. این بار سنگینی است که بر دوش می‌کشد و چیزی است که آسایش، شادی



و بیشترین تلاشی که شخص می‌تواند انجام بدهد را از او می‌گیرد.
خبر خوب این است که تو می‌توانی این بار سنگین را سبک‌تر کنی. به مرور زمان با خواست خودت برای تغییر می‌توانی یاد بگیري کمتر نگران باشی و کمتر بترسی و بدون توجه به اینکه تا چه حد کار را خوب انجام داده‌ای، احساس خوبی داشته باشی و تو به خوبی همیشه می‌توانی کارت را انجام بدهی. سبک کردن مسئولیت سنگین کمال‌گرایی به این معنی نیست که کارهایت را بد انجام بدهی. فقط به این معنی است که درباره مسئولیت‌ها و کارهایی که باید انجام بدهی کمتر نگرانی و ترس داشته باشی.

من می‌خواهم به تو کمک کنم بار سنگین کمال‌گرایی سبک‌تر شود. من روانشناس هستم و به بچه‌ها و افراد زیادی در این زمینه کمک کرده‌ام. در طول سال‌ها آموخته‌ام کمال‌گرایی چیست و از کجا سرچشمه می‌گیرد. کارهایی که درجهت معتدل کردن کمال‌گرایی بچه‌ها و خانواده‌هایشان انجام داده‌ام را در این کتاب می‌توانی بخوانی. این مطالب برای تو هم مفید خواهد بود!

پیش‌نمایی از آنچه در این کتاب وجود دارد...

بخش ۱: چه کار می‌توان کرد وقتی خوب به خودی کافی نیست، نشان می‌دهد کمال‌گرایی چگونه بر زندگی تو تأثیر می‌گذارد، تو چه می‌توانی انجام بدهی تا زندگی برایت آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر شود.

© فصل ۱: نشان می‌دهد افراد کمال‌گرا چگونه عمل می‌کنند، چگونه فکر می‌کنند و چه احساس می‌کنند تا فقط متوجه بشوی کمال‌گرایی چه معنی دارد. تعدادی تمرین نوشتاری به تو کمک می‌کند تصمیم بگیري کمال‌گرایی تا چه حد برای تو مشکل ایجاد کرده است.

© فصل ۲: توضیح می‌دهد چگونه تلاش برای انجام دادن کارها به نحو خوب و مطلوب با کمال‌گرایی متفاوت است.

© فصل ۳: هفت مهارت روشنگر یا مهارت مقابله‌ای در این فصل وجود دارد و تو با استفاده از آنها می‌توانی هر بار احساس بهتری داشته باشی.