

تله کمال گرای

شهریار وجدانی

توماس کوران

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سرشناسه: کوران، توماس، Curran, Thomas ۱۹۸۷-م، ۱۹۸۷-

عنوان و نام پدیدآور: تله کمال گرایی: پذیرش قدرت بسندگی/نویسنده توماس کوران، مترجم شهریار وجدانی.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای تندیس، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص. ۵/۱۴×۵/۲۱، س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۸۹۴-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان اصلی: The perfection trap : embracing the power of good enough, 2023.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "تله کمال گرایی، پذیرش ناکاملی های انسانی" با ترجمه

محمدحسین حیدری قالهری توسط انتشارات پله در همین سال فیپا گرفته است.

عنوان دیگر: پذیرش قدرت بسندگی.

موضوع: خودیاری، بهداشت روانی

شناسه افزوده: وجدانی، شهریار، ۱۳۶۷-، مترجم

شناسه افزوده: vejdatani, shahriar, ۱۹۸۸-

رده بندی کنگره: ۳۵/ک۸/BF۶۹۸

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۴۴۲۱۷

www.ketab.ir



تله کمال گرابی

نویسنده: توماس کارن

مترجم: شهریار وجدانی

چاپ دوم: زمستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰

چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۸۹۴-۲

قیمت: ۳۳۰۰۰۰ تومان

دفتر: تهران، خیابان ولی عصر، نرسیده به خیابان استاد مطهری، خیابان حسینی‌زاد، پلاک ۱۰ واحد ۲

کتابفروشی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، نرسیده به خیابان استاد مطهری، شماره ۱۹۷۷

www.tandispub.com

تلفن: ۲۱۸۸۸۹۲۹۱۷ - ۲۱۸۸۹۱۳۸۷۹

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مولفان و مصنفان ایران قرار دارد.

درباره نویسنده

دکتر توماس کوران، استاد روان‌شناسی در دانشگاه اقتصاد لندن، نویسنده پژوهشی بدیع و جامع است که بی‌بی‌سی آن را به عنوان «اولین مطالعه‌ای که کمال‌گرایی را در میان نسل‌های مختلف مورد مقایسه و تحلیل قرار داده است» ستوده. سخنرانی او در کنفرانس تند درباره کمال‌گرایی میلیون‌ها بار دیده شده و به فارسی نیز ترجمه شده است. تحقیقات و پژوهش‌های دکتر کوران نه تنها در مجلات علمی بلکه در رسانه‌های معتبری مانند هاروارد بیزینس ریویو، نیو ساینتیست و سی‌ان‌ان منتشر شده و او به طور مستمر در برنامه‌های مختلف تلویزیونی و رادیویی دیدگاه‌هایش را ارائه می‌دهد.

پیش‌گفتار مترجم

در دنیای امروز، کمال‌گرایی نه تنها به عنوان یک ویژگی شخصیتی مثبت تلقی می‌شود، بلکه به عنوان یک ضرورت اجتماعی و اقتصادی نیز شناخته می‌شود. این نیاز به بی‌نقص بودن و تلاش برای رسیدن به استانداردهای غیرقابل دسترس، در هر گوشه از زندگی ما نفوذ کرده است. از شبکه‌های اجتماعی گرفته تا محیط‌های کاری و حتی روابط خانوادگی و عاطفی. با این حال، کمال‌گرایی بهای سنگینی دارد: افزایش اضطراب، افسردگی، فرسودگی شغلی و ناراحتی‌های روانی. به عنوان یک روان‌درمانگر، شاهد جلسات درمانی بسیاری بوده‌ام که در آن‌ها کمال‌گرایی به عاملی برای ایجاد اضطراب و ناامیدی تبدیل شده است، حتی زمانی که فرد از وجود چنین رویکردی در خود بی‌خبر است یا آن را ویژگی مثبتی می‌داند.

کتاب «تله کمال‌گرایی: پذیرش قدرت بسندگ» نوشته توماس کوران، سفری عمیق به دنیای کمال‌گرایی است. این کتاب به بررسی ریشه‌های کمال‌گرایی، اثرات مخرب آن بر روان و جسم، و ارائه راهکارهایی برای رهایی از این تله می‌پردازد. هدف این کتاب، کمک به پذیرش خود با همه نقص‌ها و کاستی‌هایمان است. کوران ما را تشویق می‌کند که به جای تلاش برای بی‌نقص بودن، به سمت کافی بودن حرکت کنیم و ارزش‌های انسانی و واقعی را جایگزین ایده‌آل‌های غیرواقعی کنیم. این کتاب نه تنها یک راهنمای عملی برای رهایی از کمال‌گرایی است، بلکه یک فراخوان به جامعه برای ایجاد تغییرات

فرهنگی و اجتماعی به منظور پذیرش و ارزش گذاری به انسان ها به عنوان موجوداتی ناقص و زیبا است! امیدوارم این کتاب نه تنها به عنوان یک مرجع علمی، بلکه به عنوان یک راهنمای عملی ایفای نقش کند و خوانندگان را در کشف و فهم عمیق تر از نگرش خود به زندگی و چالش های روزمره یاری رساند.

در ترجمه کتاب، تلاش کرده ام تا متنی روان و در عین حال وفادار به متن اصلی ارائه دهم تا خوانندگان فارسی زبان بتوانند بدون دشواری با مفاهیم آشنا شوند و از دانش و بینش های موجود در آن بهره مند گردند. امیدوارم این ترجمه پلی باشد برای انتقال دقیق و کامل مفاهیم و ایده های نویسنده به زبان فارسی، و خوانندگان را در فهم بهتر و استفاده عملی از محتوای کتاب یاری دهد.

از دکتر نسیم نوری و دکتر حسن حمیدپور که با نظرات علمی و راهنمایی های ارزنده خود در تکمیل این اثر نقش داشتند، صمیمانه سپاسگزارم. حمایت آن ها نقش بسزایی در دستیابی به هرک عمیق تر موضوعات مورد بررسی در این کتاب داشته است. همچنین از خانم آزاده بیداریخت که در روند ترجمه این کتاب با راهنمایی های کاربردی خود راهگشای موانع بودند سپاسگزارم. و در نهایت از آقایان میرباقری و تقوی، و خانم ها فروتن و تقوی سپاسگزارم که همراهان تولید و عرضه این ترجمه به مردمان ایران زمین بودند.

امیدوارم که خواندن این کتاب، برای شما آرامش بخش و آموزنده باشد و کمکتان کند که بتوانید خودتان و جهان اطراف را با نگاهی جدید و پذیرنده تر ببینید. جهانی که در آن پرچسب ها و الگوها، آورده ای جز رنج به همراه ندارند، و مسیر سعادت و رضایت از زندگی، همانا از پذیرش آگاهانه درس های هستی می گذرد.

شهریار وجدانی

تهران، بهار ۱۴۰۳

پیش‌گفتار نویسنده

ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که با کمال‌گرایی درآمیخته است؛ مانند یک شبیه‌سازی سه‌بعدی از واقعیتی اغراق‌آمیز! جایی که تصاویری از سبک‌های زندگی بی‌عیب و نقص در بلبوردها، پرده‌های سینما، صفحات تلویزیون، تبلیغات و محتوای شبکه‌های اجتماعی جلوی چشمان رژه می‌روند. در این دنیای مجازی، به ما القا می‌کنند که تنها با بی‌عیب بودن است که می‌توان زندگی شاد و موفق داشته، و اگر از آن ایده‌آل دور شویم، همه چیز فرو می‌ریزد. این دریافت برای ما واقعی و ماندگار است و آن چنان در ما نفوذ کرده که یک احساس ناامنی مداوم را در درونمان پرورانده است؛ احساس ناامنی از آنچه نداریم، نگرانی از این‌که با ظاهر آرمانی مان فاصله داریم و نگران از آنچه هنوز به دست نیاورده‌ایم.

با وجود این‌که مدام در مورد این کمبودها فکر می‌کنیم و درگیریم، به نظر می‌رسد ناخودآگاه از دامن زدن به این چالش‌ها لذت می‌بریم! در مصاحبه‌های مختلف، اغلب افراد، کمال‌گرایی را به عنوان ضعف بزرگ خود شرح می‌دهند. از سوی دیگر، پیش‌تازان تجارت، سیاست، ورزش و هنر، معتقدند که موفقیت‌های خود را مدیون ویژگی کمال‌گرایی خود هستند. چهره‌های سرشناس و مربیان زندگی نیز به ما آموزش می‌دهند چگونه از کمال‌گرایی به نفع شخصی بهره‌برداری

کنیم. در حقیقت، بخش عمده‌ای از آنچه که درباره کار، ثروت، اجتماعی بودن و «زندگی خوب» در جامعه مدرن می‌دانیم، به نیروی محرک کمال‌گرایی گره خورده است: وسواس بی‌پایان برای رشد بی حد و حصر و زیاده‌خواهی به هر قیمتی.

هزینه این رویکرد، به سرعت بالا رفته است. شیوع فرسودگی شغلی و آشفته‌گی‌های روانی نشان‌دهنده دوران پرچالش و پرکاری ماست. به نظر می‌رسد در دریایی از نارضایتی غوطه‌ور شده‌ایم و همواره در جستجوی کمال هستیم! گویی همه، به جز ما، بدون هیچ تلاشی، کامل هستند. در عمق وجودمان، می‌دانیم که زیستن به این شیوه، نه عادی است و نه طبیعی. ما، به سبب انسان بودن خود، آگاهیم که هیچ‌کس به طور کامل بی‌نقص نیست و هیچ‌گاه نیز نخواهد بود. و درک می‌کنیم که زره سنگین کمال‌گرایی، چه درد دل و چه در ذهن، به ما فشار می‌آورد. اما با وجود همه این‌ها، همچنان به پوشیدن آن ادامه می‌دهیم! کنار گذاشتن این زره و پذیرش خودمان به عنوان انسان‌هایی زیبا اما ناقص، در کنار کشمکش با فرضیات ابتدایی‌مان در مورد تعاریف 'عالی' و 'خوب' بودن در جامعه و درک این‌که چگونه باید در این دنیا زیست، به نحو غیرقابل باوری دشوار است. آخرین باری که توانستید فردی را پیدا کنید که به چنین سطحی از خودشناسی و تأمل درونی رسیده باشد، کی بوده است؟ فرض این‌که تمام جامعه به چنین مرحله‌ای از خودآگاهی رسیده باشد، بسیار بعید به نظر می‌رسد. با این وجود، اگر خواهان رهایی از دام کمال‌گرایی هستیم، دستیابی به چنین درجه‌ای از خوداندیشی دقیقاً همان اقدامی است که باید انجام دهیم. این کتاب روایت سفری است که در آن به نتیجه‌هایی رسیدم. این مسیر از یک اندیشه آغاز شد، اما این اندیشه به زودی به یک خط داستانی هیجان‌انگیز با محوریت یک موضوع اصلی تبدیل شد: کمال‌گرایی به عنوان روان‌شناسی حاکم بر یک نظام اقتصادی که بر هر چیزی برای فراتر رفتن از حدود انسانی اصرار دارد. این روایت در سیزده فصل بیان شده است که توضیح می‌دهد کمال‌گرایی در واقع چیست، چه تأثیری بر ما می‌گذارد، چگونه به سرعت در حال گسترش است، دلیل افزایش آن چیست، و چه راهکارهایی برای رهایی از آن وجود دارد.

برای طرح دلایل و ارائه شواهد، از ترکیبی از منابع رسمی و غیررسمی استفاده کرده‌ام، که شامل نتایج تحقیقات روان‌شناسی، یادداشت‌های موردی بالینی، اطلاعات اقتصادی، و نظریات روانکاوی و جامعه‌شناسی است. به شواهدی که از تجارب شخصی‌ام گرفته شده‌اند نیز تکیه کرده‌ام، شاید بیشتر از آنچه از یک روانشناس اجتماعی انتظار می‌رود. برای این کار عذرخواهی نمی‌کنم. من کسی هستم که به اعداد علاقه دارد. به آمار عشق می‌ورزم و زمان زیادی از بیداری‌ام را صرف آموزش و تکرار آن‌ها به دانشجویانم می‌کنم. اما یک ایده نمی‌تواند فقط با تکیه بر داده‌ها برای کسب اعتبار در دنیای واقعی معتبر شمرده شود و باید بر وزن تجربیات نیز استوار باشد، وگرنه تنها یک مفهوم انتزاعی باقی خواهد ماند - یک عدد، یک خط روند، یک برآورد در میان دیگر برآوردهای ممکن.

پس اجازه دهید از همین ابتدا، به چند نکته کلیدی درباره این کتاب اشاره کنم. اول از همه، خوانندگان با ایده‌هایی در زمینه‌های روان‌شناسی، اقتصاد و جامعه‌شناسی مواجه خواهند شد که به طور مفصل توضیح داده نشده، بلکه به شکل پراکنده به آن‌ها اشاره شده و با تجارب واقعی از زندگی من و دیگران آزمایش و به کار گرفته شده‌اند. دومین نکته، و شاید مهم‌تر، این است که خوانندگان باید بدانند من هویت و جزئیات مرتبط با داستان‌های آن تجارب را تغییر داده‌ام. این شامل تغییر نام‌ها، گاهی اوقات جنسیت‌ها، تغییر مکان‌ها و زمان‌ها، ساخت مکان‌های جدید و گاه تلفیق چندین صدای مختلف در یک صدا یا یک صدا در چندین صدا می‌شود. می‌دانم که پذیرش این تغییرات و هویت‌های پنهان به اعتماد شما بستگی دارد، اما امیدوارم همان‌طور که به داستان یک فیلم‌نامه‌نویس اعتماد دارید که در پی ساخت داستانی جذاب است، به من هم اعتماد کنید. هدف من این است که معنا و حسی را که دیده‌ام، شنیده‌ام و تجربه کرده‌ام منتقل کنم، حتی اگر جزئیات دقیق آن تجربیات به طور کامل بیان نشود.

بله، من نیز قبلاً به دام کمال‌گرایی افتاده‌ام. و این کتاب، به نوعی یک یادگاری آرامش‌بخش از یک کمال‌گرا به کمال‌گرای دیگر است. هرچه بیشتر وقت صرف مطالعه درباره کمال‌گرایی خودم، کمال‌گرایی دیگران و پیامدهای آن

بر سلامت و خوشبختی می‌کنم، بیشتر می‌فهمم که داستان‌های ما از یک ریشه و بنیاد مشترک سرچشمه گرفته‌اند. البته، هرکدام از ما به شیوه‌ای منحصر به فرد با کمال‌گرایی سروکار داریم. اما مسیر و تجربیات ما با یک باور اساسی آغاز می‌شود: احساس می‌کنیم که برای دیگران اهمیت کافی نداریم یا دوست داشتنی نیستیم، که این در حقیقت، همان موضوع اصلی است. این باور را ممکن است در جاهای گوناگونی یاد بگیریم، اما به طور عمومی و جهانی، در هاله بی‌نقصی که ما را می‌بلعد و احاطه می‌کند، آموزش دیده‌ایم.

امیدوارم خواندن این کتاب به شما آرامش ببخشد. امیدوارم کمک‌تان کند تا درکی عمیق‌تر از تأثیرات کمال‌گرایی بر زندگی‌تان پیدا کنید و بفهمید که ریشه‌های واقعی آن کجاست. امیدوارم آگاهی از این که هیچ‌یک از این مسائل تقصیر شما نیست، آرامشی به شما هدیه دهد و بدانید که شما ارزشمند هستید، صرف‌نظر از این که فرهنگ اطرافتان تا چه اندازه تلاش کند تا شما را قانع سازد که اینگونه نیست. امیدوارم این کتاب ابزارهایی را به شما بدهد تا به سمت پذیرفتن خود قدم بردارید. شیوه‌ای که محدودیت‌های بشری را می‌پذیرد.

به عبارت دیگر، امید دارم این کتاب به شما فرصت دهد تا درک عمیق‌تری از خودتان و جهانی که در آن سکونت دارید (۱) به دست آورید. و با این آگاهی، امیدوارم بتوانید بهره بیشتری از پذیرش کامل خود و همه کاستی‌هایتان ببرید، کاستی‌هایی که نمایانگر دگرگونی‌های کوچک اما شگفت‌انگیز بشر هستند.

سپتامبر ۲۰۲۲

لندن، انگلستان