

۱۴۵۶۳۱۳

درمان شناختی - رفتاری برای کمال‌گرایی

نویسنده:

سارا ابراهان، تریسی وید
رز شاراد، مارتین آتونی

مترجمان:

محمد محمودی

معصومه بارانی

دکتر علی‌اکبر فروغی

دکتر صمد شیرین‌زاده دستگیری



انتشارات کتب پبنا

۱۳۹۵

شابک

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۶۶-۶

شماره کتابشناسی ملی

۴۴۷۸۴۷

عنوان و نام پدیدآور

درمان شناختی - رفتاری برای کمال‌گرایی / مولفین ساراجی، آگان... [و دیگران]؛ مترجمان محمد محمودی... [و دیگران]

مشخصات نشر

تهران : انتشارات ابن‌سینا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

۴۶۴ ص: جدول.

یادداشت

مولفین ساراجی، آگان، تریسی دی، وید، رز شافران، مارتین ام، آنتونی.

یادداشت

مترجمان محمد محمودی، معصومه بارانی، علی‌اکبر فروغی، صمد شیرین‌زاده دستگیری.

یادداشت

عنوان اصلی: [2014]. Cognitive-behavioral treatment of perfectionism.

موضوع

وسواس - درمان

موضوع

Obsessive-compulsive disorder -- Treatment

موضوع

کمال‌گرایی

موضوع

Perfectionism (Personality trait)

موضوع

شناخت‌درمانی

موضوع

Cognitive therapy

رده بندی دیویی

۶۱۶/۸۵۲۲۷

رده بندی کنگره

RC۵۲۳/۵۴ ۱۳۹۵

شناسه افزوده

ایگن، سارا

شناسه افزوده

Egan, Sarah

شناسه افزوده

محمودی، محمد، ۱۳۶۲ - مترجم

وضعیت فهرست نویسی

بی

نام کتاب: درمان شناختی - رفتاری برای کمال‌گرایی

نام کتاب:

سارا آگان، تریسی دیر، رز شافران، مارتین آنتونی،

مؤلفین:

محمد محمودی، معصومه بارانی، دکتر علی‌اکبر فروغی، دکتر صمد شیرین‌زاده دستگیری

مترجمان:

انتشارات ابن سینا

ناشر:

ندای دانش

لیتوگرافی:

سامان

چاپ:

ندای دانش

صحافی:

اول - دی ماه ۱۳۹۵

نوبت چاپ:

۱۰۰۰ جلد

شمارگان:

۳۷۰۰۰ تومان

قیمت:

۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۶۶-۶

شابک:

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن‌سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.



به انتشارات ابن‌سینا بپیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰ واحد ۵، تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی‌شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۷۳۸۲۶۷-۶۱ نمایندگی‌های فروش:

۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	تبریز: کتابفروشی سبح دانشجویی	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	مشهد: انتشارات مجد دانش
۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	اصفهان: کتابفروشی کیا
۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۱۷۹	ارومیه: شهر کتاب	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	کرمانشاه: جهان کتاب
۰۷۴-۳۲۲۳۳۵۱۲	یاسوج: خانه کتاب	۰۲۳-۳۲۲۲۱۴۱۰	شاهرود: کتابسرای معین
۰۲۱-۳۳۳۱۸۳۸۸	شیراز: کتابفروشی جمالی	۰۲۸-۳۳۳۴۹۲۰۸	قزوین: کتابفروشی ابن سینا
		۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم

فهرست مطالب

۳ درباره نویسدگان
۹ پیشگفتار
۱۳ فصل ۱. ماهیت و علل کمال‌گرایی
۱۵ تعاریف کمال‌گرایی
۲۳ علل کمال‌گرایی
۲۷ فصل ۲. پژوهش‌های مربوط به درمان کمال‌گرایی
۲۷ مرور شواهد پژوهشی درباره کارایی درمان شناختی-رفتاری برای کمال‌گرایی
۴۱ ملاحظاتی آیند برای پژوهش درباره کارایی درمان
۴۳ فصل ۳. کمال‌گرایی در آسیب‌های روانی
۴۳ اختلال‌های مرتبط با اضطراب و وسواس فکری-عملی
۵۵ اختلال‌های خردن
۶۲ افسردگی
۶۹ فصل ۴. کمال‌گرایی به عنوان راینه فراتشخیصی
۶۹ تعریف فرآیند فراتشخیصی
۷۰ منطق رویکرد فراتشخیصی
۷۱ کمال‌گرایی به عنوان فرآیند فراتشخیصی: درمان کمال‌گرایی بدون توجه به تشخیص
۷۷ اثبات اینکه آیا کمال‌گرایی در درمانجوی شما فراتشخیصی مهمی است یا خیر
۸۳ فصل ۵. ارزیابی کمال‌گرایی
۸۵ اهداف ارزیابی
۸۶ مصاحبه بالینی
۹۴ راهبردهای ارزیابی رفتاری
۹۶ ابزارهای خودسنجی کمال‌گرایی
۱۲۷ فصل ۶. طرح درمان، تکلیف منزل، و نظارت (سوپرویزن)
۱۲۷ ملاحظات پیش از درمان
۱۳۱ انتخاب چارچوب درمان
۱۳۳ نمونه پروتکل‌های درمانی
۱۴۳ تعیین مناسب‌ترین چارچوب درمان
۱۵۱ تکلیف منزل
۱۵۳ خاتمه درمان
۱۵۳ نظارت (سوپرویزن)

۱۵۷	فصل ۷. مدل شناختی-رفتاری-کمال‌گرایی و فرمول‌بندی مشارکتی.....
۱۵۸	مدل شناختی-رفتاری کمال‌گرایی.....
۱۶۶	شواهدی برای مدل شناختی-رفتاری کمال‌گرایی.....
۱۶۶	مثال‌هایی از مدل شناختی-رفتاری کمال‌گرایی.....
۱۸۱	فصل ۸. شرکت فعال در درمان و اتحاد درمانی.....
۱۸۲	اتحاد درمانی چیست؟.....
۱۸۴	چرا اتحاد درمانی در زمان کار با درمانجوی مبتلا به کمال‌گرایی مخصوصاً مهم است؟.....
۱۸۵	عواملی که شرکت فعال در درمان و اتحاد درمانی را افزایش می‌دهد.....
۱۹۳	ابزار انگیزه برای شرکت فعال در درمان.....
۱۹۹	فصل ۹. خودپایی، آموزش روانی و زمینه‌پایی.....
۱۹۹	خودپایی.....
۲۰۸	آموزش روانی.....
۲۱۶	زمینه‌پایی.....
۲۲۵	فصل ۱۰. خطاهای فکری.....
۲۲۵	درک ارتباط بین افکار و احساسات.....
۲۲۷	سبک‌های تفکر متداول در کمال‌گرایی.....
۲۳۸	سبک‌های تفکر معمول که ممکن است در کمال‌گرایی بروز کنند.....
۲۴۴	تفکر دوقطبی (سیاه/ سفید یا همه/هیچ) و کمال‌گرایی.....
۲۴۷	فصل ۱۱. راهبردهای شناختی.....
۲۴۷	بررسی شواهد و تغییر زاویه دید.....
۲۴۸	باورهای بنیادین.....
۲۵۱	تکنیک‌های خاص برای چالش با توجه انتخابی.....
۲۵۶	استفاده از پیوستار به منظور چالش با افکار سیاه یا سفید.....
۲۵۷	تکنیک‌های چالش با انعطاف‌ناپذیری در تفکر.....
۲۶۱	رویکردهای مبتنی بر پذیرش و توجه‌آگاهی به منظور چالش با کمال‌گرایی.....
۲۶۲	فصل ۱۲. آزمایش‌های رفتاری.....
۲۶۲	نظری اجمالی و تعریف.....
۲۶۴	ارزش آزمایش‌های رفتاری.....
۲۶۵	اهداف آزمایش‌های رفتاری.....
۲۶۷	رهنمودهای کلی.....
۲۷۱	رهنمودهای خاص.....

۲۷۴	برگه‌های ثبت آزمایش رفتاری
۲۷۴	مقایسهٔ مواجهه با آزمایش‌های رفتاری
۲۷۴	نگرانی‌های درمانجو دربارهٔ آزمایش‌های رفتاری
۲۷۸	نگرانی‌های درمانگر دربارهٔ آزمایش‌های رفتاری
۲۸۱	چگونه آزمایش‌های رفتاری با شرکت فعال درمانجو در درمان، فرمول‌بندی، چالش‌های شناختی ارتباط پیدا می‌کنند؟
۲۸۱	خودآزمایی
۲۸۲	آزمایش‌های خاص
۲۹۵	سایر راه‌های رفتاری
۲۹۷	فصل ۱۳. خودآزمایی و خودسرزنش‌گری
۲۹۹	گسترش خودآزمایی
۳۱۵	حرکت از خودسرزنش‌گری به شفقت نسبت به خود
۳۲۹	فصل ۱۴. اهمال‌کاری و مدیریت سرزنش
۳۳۰	تکنیک‌های غلبه بر اهمال‌کاری
۳۴۵	تکنیک‌های حل مسأله
۳۴۷	مدیریت زمان و برنامه‌ریزی رویدادهای آینده
۳۵۱	فصل ۱۵. پیشگیری از عود
۳۵۱	بازبینی بررسی ریشه‌های کمال‌گرایی
۳۵۳	پیشگیری از عود
۳۵۴	برنامه‌ریزی برای داشتن زندگی متعادل
۳۵۷	فصل ۱۶. رویکردهای نوظهور در درمان کمال‌گرایی
۳۵۷	رویکردهای پیشگیری از کمال‌گرایی در کودکان و نوجوانان
۳۵۹	تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی برای کمال‌گرایی
۳۶۱	رویکردهای مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش برای کمال‌گرایی
۳۶۱	رویکردهای مراقبت-پلکانی برای درمان کمال‌گرایی
۳۶۳	ضمیمه ۱ کاربرگ‌ها
۴۱۳	ضمیمه ۲ ابزارهای خودسنجی
۴۵۳	منابع
۴۶۱	نمایه

پیشگفتار

کمال‌گرایی، اغلب عنوان یک ویژگی مثبت قلمداد می‌شود و عبارت است از تلاش در جهت دستیابی به معیارهای سطح بالا بدون تجربه پیامدهای منفی. با این حال، در این کتاب بر جنبه‌هایی از کمال‌گرایی تمرکز می‌کنیم که اغلب با پیامدهای منفی نظیر اضطراب، افسردگی و اختلال‌های خوردن همراه است. «بزرگان کمال‌گرایی را در تعداد زیادی از درمانجویان خود مشاهده می‌کنند. برای مثال، در درمانجوی مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی که مجبور است آیین‌های خود را به شکلی بی‌نقص انجام دهد و به آن دلیل که تصور می‌کند آنها را «به شیوه‌ای درست» کامل نکرده است، برای تکرار آنها احساس اجبار می‌کند؛ یا درمانجوی مبتلا به اضطراب اجتماعی که قواعد انعطاف‌ناپذیری در مورد صحبت کردن بدون نقص در موقعیت‌های اجتماعی دارد و به خاطر ترس از عدم دستیابی به معیارهایش از این جمعیت اجتناب می‌کند؛ یا خانم جوانی که مبتلا به اختلال خوردن است و با وجود عملکرد عالی در تحصیل و ورزش، احساس می‌کند به اندازه کافی خوب نیست و به طور مداوم تلاش می‌کند تا به وزن ایده‌آل خود برسد و وقتی احساس کند که خود یا دیگران را ناامید کرده است، رفتارهای خود آسیب‌رسان انجام می‌دهد.

این کتاب برای اکثر متخصصان بالینی که در طیفی از تخصص‌ها فعالیت می‌کنند، مفید خواهد بود؛ چه آنهایی که در سطح ابتدایی کار می‌کنند (مانند آنهایی که در برنامه آموزشی بعد از فارغ‌التحصیلی شرکت کرده‌اند) و چه متخصصانی که سال‌ها تجربه دارند. بیشتر درمانگران با درمانجویانی کار می‌کنند که کمال‌گرایی برای آنها بخش اعظمی از مشکل فعلی‌شان محسوب می‌شود.

در این کتاب به طور خاص بر مدلی از «کمال‌گرایی بالینی» تمرکز خواهیم کرد که فعالیت درمانی ما را هدایت می‌کند. این مدل، افرادی را توصیف می‌کند که برای عملکردهای خود معیارهای خیلی بالایی وضع می‌کنند، خیلی نگران اشتباه کردن هستند و خودارزیابی‌های آنها بر مبنای میزان دستیابی به این معیارها است. این‌گونه قضاوت کردن راجع به عزت نفس خود بر اساس موفقیت، یکی از مؤلفه‌های مهم در تداوم کمال‌گرایی بالینی است و باعث می‌شود افراد با وجود مشاهده نتایج مغایر در تلاش برای دستیابی به معیارهایشان پافشاری کنند. این ارزش‌گذاری افراطی برای تلاش طاقت‌فرسا و موفقیت، مبنای مفهوم‌پردازی مشارکتی است و شالوده درمان شناختی-رفتاری کمال‌گرایی طرح‌ریزی شده در این کتاب را تشکیل می‌دهد. یافته‌های پژوهش از این درمان حمایت می‌کنند و مشخص شده است که نه تنها کمال‌گرایی را کاهش می‌دهد، بلکه رجب کاهش طیفی از آسیب‌های روانی از قبیل اضطراب، افسردگی و اختلال‌های خوردن نیز می‌شود. به همین دلیل رویکرد ما در این کتاب برای بیشتر درمانجویانی که دارای طیفی از اختلال‌هایی هستند که کمال‌گرایی سطح بالا را تجربه می‌کنند، مناسب است.

در این کتاب پیشنهادها و فصلی رای ارزیابی کمال‌گرایی درمانجویان ارائه داده‌ایم که به کمک آنها اتحاد درمانی افزایش می‌یابد. این ارزیابی عوامل کلیدی تداوم‌بخش کمال‌گرایی را شرح داده‌ایم. این موارد شامل اتخاذ معیارهای سطح بالا به صورت مداوم و بدون توجه به موفقیت یا شکست در آنها، واری مکرر عملکردهای نگرانی‌های شناختی مانند تفکر سیاه یا سفید (دوقطبی) و توجه انتخابی است. رویکرد ما از فرمول‌بندی شناختی استفاده می‌کند که به عنوان نقشه راه، نحوه استفاده از راهبردهای درمانی متنوع توصیف می‌کند. در این کتاب را نشان می‌دهد. یکی از زمینه‌های مهمی که بر آن تمرکز کرده‌ایم، چگونگی ایجاد اتحاد درمانی و اتحاد درمانی خوب با درمانجویان است. همچنین به تشریح این موضوع پرداخته‌ایم که رابطه درمانی چگونه بارها به خاطر ماهیت کمال‌گرایی با چالش مواجه می‌شود.

در هر فصلی که درمان را شرح می‌دهیم، موانع و مسائلی که ممکن است در مشارکت درمانجو در روند درمان خلل ایجاد کند را مدنظر قرار داده‌ایم و راهبردهای عملی برای رویارو کردن درمانجویان با این مسائل و برطرف کردن آنها ارائه کرده‌ایم. فصل‌های کتاب گستره‌ای از راهبردهای درمانی را توصیف می‌کنند که شامل موارد زیر است: خودپایی (فصل ۹)، راهبردهای شناختی (فصل‌های ۱۰ و ۱۱)، تمرین‌های رفتاری (فصل ۱۲)، راهبردهایی برای کاهش

خودسرزنش‌گری (فصل ۱۳)، راهکارهایی برای کاهش اهنال‌کناری و مشکل در مدیریت زمان (فصل ۱۴) و همچنین روش‌هایی برای پیشگیری از عود (فصل ۱۵).

این کتاب توسط متخصصان بالینی پرکار برای متخصصان پر مشغله‌ای نوشته شده است که به راهکارهای عملی برای کار با درمانجویان نیاز دارند. کتاب حاضر شامل مورد پژوهی‌های زیادی است و شما را با سایر منابع بالینی (نظیر کتاب‌های خودیاری، منابع ارجاعی و رونوشت‌هایی از پرسشنامه‌های متعدد کمال‌گرایی) آشنا می‌کند. این کتاب همچنین طرح‌های زیادی شامل جدول‌ها، شکل‌ها، قسمت‌های رفع اشکال و لیست‌های خلاصه شده‌ای برای کمک به درمانگران پر مشغله را شامل می‌گردد تا راحتی بتوانند محتوا را درک کنند.

در مجموع، کتاب «مصرف‌چاپ‌چوبی برای درمان شناختی-رفتاری کمال‌گرایی ارانه می‌دهد. ما معتقدیم که شما باید رویکردی مستقیم اما نه کمال‌گرایانه برای درمان اتخاذ کنید! همچنین اعتقاد داریم اگر طی کار با درمانجویان بود به سبب انعطاف‌پذیر عمل کنید، به آنها کمک خواهید کرد مهارت‌هایی را فرا بگیرند که با استفاده از آنها از دنبال کردن اهداف و رؤیاهایشان لذت ببرند.