

# غلبه بر کمال خواهی

## راهنمای خودیاری با استفاده از تکنیک‌های شناختی - رفتاری

تألیف

رز شافران  
سارا آگان  
تریسی وید

ترجمه

دکتر سارا کمالی  
دکتر فروغ ادریسی

با مقدمه

دکتر بهروز بیرشک

برگزیده بیستمین دوره کتاب سال دانشجویی



# فهرست

۷.....	سخن آغازین
۹.....	پیشگفتار مترجمان بر چاپ ششم
۱۰ .....	پیشگفتار
۱۳ .....	مقدمه
بخش اول: شناخت کمال خواهی	
۱۹ .....	۱ کمال خواهی چیست؟
۲۰ .....	تعريف کمال خواهی در این کتاب
۲۱ .....	جنبهای مهم کمال خواهی
۲۱ .....	معیارهای دشوار و سرزنش خود
۲۲ .....	تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی
۲۲ .....	تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا
۲۴ .....	انواع متفاوت کمال خواهی
۲۷ .....	آیا من کمال خواهی دارم؟
۲۹ .....	۲ سایر مشکلاتی که کمال خواهی ایجاد می‌کند
۲۹ .....	وقتی کمال خواهی به خودی خود مشکل‌ساز می‌شود.
۳۰ .....	وقتی کمال خواهی به مشکلات دیگر مربوط می‌شود
۳۸ .....	مشکلات خوردن
۴۰ .....	ابتدا با کدام مشکل مقابله شود: کمال خواهی یا اختلال؟
۴۰ .....	رفتارهای زیان‌بار
۴۴ .....	باز بینی عملکرد
۴۵ .....	رفتارهای مخرب
۴۷ .....	۳ چه عواملی باعث ایجاد کمال خواهی می‌شود؟
۴۷ .....	تأثیر ژنتیک و محیط بر ایجاد کمال خواهی
۴۸ .....	عوامل زمینه‌ساز کمال خواهی
۴۹ .....	این مطالب چه کاربردی برای درمان دارد؟
۵۳ .....	۴ چرا کمال خواهی تداوم می‌یابد؟
۵۳ .....	جنبهای مثبت کمال خواهی
۵۵ .....	مدل شناختی- رفتاری کمال خواهی
۵۸ .....	کاربردهای درمانی
بخش دوم: غلبه بر کمال خواهی: یاد گرفتن تغییر	
۶۱ .....	۵ گام‌های نخست

۶۱	اهداف شما
۶۳	چه عواملی باعث تداوم کمال خواهی می شود؟
۶۷	ترسیم نموداری برای خودتان
۶۰	<b>۶ هزینه‌ی تغییر.</b>
۷۰	آیا برای تغییر آماده‌اید؟
۷۱	اهمیت تغییر
۷۵	اعتماد به توانایی تان برای تغییر.
۷۹	<b>۷ تکنیک‌های اختصاصی برای غلبه بر کمال خواهی</b>
۸۰	<b>۱- نقشه‌ی شروع: شناختن حیطه‌های مشکل</b>
۸۰	شناصایی زمینه‌های کمال خواهی
۸۳	بازنگری زمینه‌های کمال خواهی خود
۸۳	چرا بازنگری کمال خواهی تان اهمیت دارد؟
۸۴	غلبه بر مشکلاتی که هنگام خود بازنگری با آن‌ها مواجه می شود.
۸۵	بازنگری رفتارهای خاص کمال خواهانه
۹۲	<b>۷-۲ آموزش</b>
۹۲	واقعیت در مقابل خیال
۹۳	هر چه سخت‌تر کار کنید، عملکرد بهتری خواهد داشت:
۹۷	حقایقی درباره‌ی کارآمدی
۹۸	حقایقی درباره‌ی ریسک کردن
۹۸	حقیقت و خیال: به بیمارانمان چه می گوییم
۱۰۱	<b>۷-۳ زمینه‌یابی</b>
۱۰۲	اشکال‌یابی
۱۰۴	زمینه‌یابی برای کمک به تنظیم معیارها
۱۰۴	تهیه‌ی زمینه‌یابی برای آزمودن باورهای خودتان
۱۰۷	با اطلاعاتی که از زمینه‌یابی به دست می‌آوریم چه کار کنیم
۱۱۰	<b>۴- آزمایش‌های رفتاری</b>
۱۱۰	رفتار خود را مورد سؤال قرار دهید
۱۱۰	اصول آزمایش‌های رفتاری
۱۱۱	آزمایش رفتاری برای وارسی کردن
۱۱۳	سایر آزمایش‌های مریبوط به وارسی
۱۱۴	آزمایش‌های رفتاری برای هدف قرار دادن اجتناب
۱۱۵	انواع مختلف آزمایش‌های رفتاری
۱۱۹	نظر نهایی
۱۲۰	<b>۵- از «تفکر همه یا هیچ» به انعطاف‌پذیری و آزادی</b>
۱۲۰	تفکر همه یا هیچ
۱۲۱	غلبه بر کمال خواهی با آزمایش‌های رفتاری
۱۲۳	غلبه بر تفکر همه یا هیچ با خطوط فرضی

۱۲۸.....	تبديل قوانين خشك به رهنمون: راهی به سوی انعطافپذیری و آزادی .....
۱۲۸.....	جایگزین کردن رهنمون به جای قواعد: انعطافپذیر شدن .....
۱۲۹.....	آزمایش‌های رفتاری با این هدف که کارها در سطحی کمتر از عالی انجام شود .....
۱۳۲.....	آزمایش رفتاری با هدف کاهش زمان صرف شده برای انجام یک کار .....
۱۳۴.....	رهایی از قوانین: پذیرش عملکرد کمتر از عالی .....
<b>۷-۶ ۱۳۶.....</b>	<b>یاد بگیریم به نکات مثبت توجه کنیم.....</b>
۱۳۶.....	توجه به جنبه‌های منفی عملکرد .....
۱۳۷.....	در چه مواردی عملکردن را موشکافی می‌کنید؟ .....
۱۴۱.....	بی‌اعتنایی به جنبه‌های مثبت عملکرد .....
<b>۷-۷ ۱۴۴.....</b>	<b>تغییر دادن خطاهای شناختی.....</b>
۱۴۴.....	تأثیر تفکر بر احساسات و رفتار .....
۱۴۵.....	انواع خطاهای شناختی در کمال خواهی .....
۱۵۰.....	بازسازی شناختی یا از دیدگاهی متفاوت به قضایا نگریستن .....
<b>۷-۸ ۱۵۵.....</b>	<b>۷-۸ اهمال کاری، حل مسئله، مدیریت زمان و رویدادهای خوشایند.....</b>
۱۵۵.....	اهمال کاری .....
۱۵۹.....	اهمال کاری چه مشکلاتی برایم ایجاد کرده است؟ .....
۱۶۴.....	تغییر افکار راهی برای غلبه بر اهمال کاری است .....
۱۷۵.....	مدیریت زمان: برقرار کردن تعادل بین زمان استراحت و انجام تکاليف .....
۱۷۹.....	رویدادها و فعالیتهای لذتبخش .....
<b>۷-۹ ۱۸۴.....</b>	<b>۷-۹ یکپارچه سازی تمام تکنیک‌ها (تلغیق تکنیک‌ها).....</b>
<b>۸ ۱۸۸.....</b>	<b>۸ انتقاد از خود و دلسوزی.....</b>
۱۸۸.....	انتقاد کردن از خود شیوه چیست؟ .....
۱۸۹.....	چرا افراد از خودشان انتقاد می‌کنند؟ .....
۱۹۰.....	هدف چیست؟ .....
۱۹۱.....	چطور می‌توانم صدای خود انتقادگر را کم و صدای شفقت آمیز را زیاد کنم؟ .....
۲۰۰.....	زمانی که صدای خود انتقادگر گاهی بلندتر می‌شود چه اتفاقی می‌افتد؟ .....
<b>۹ ۲۰۲.....</b>	<b>۹ خود ارزیابی.....</b>
۲۰۲.....	تضعیف کردن ارتباط بین قضاوت در مورد خود و موفقیت‌ها .....
۲۰۵.....	نقاط داغ .....
۲۰۸.....	چطور می‌توانم روش‌های جدیدی را برای ارزیابی خودم ایجاد کنم؟ .....
<b>۱۰ ۲۲۰.....</b>	<b>۱۰ آزادی.....</b>
۲۲۲.....	برنامه عملی را گسترش دهید .....
۲۲۳.....	انتظارات واقعیت‌انه و دلسوزانه داشته باشید .....
۲۲۳.....	مقابله با موانع: خطاهای و لغزش‌ها .....
۲۲۵.....	کاربرگ‌ها را پر کنید.....

## چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

ما قویاً توصیه می‌کنیم که نه تنها این کتاب را بخوانید، بلکه بعضی از تکالیفی که در بخش دوم پیشنهاد شده است را انجام دهید؛ زیرا انجام کارها به شیوه‌ی متفاوت به منظور تغییر عادت‌ها و در نهایت غلبه بر یک مشکل، نیاز به تمرین دارد. بهتر است قبل از شروع تمرینات بخش دوم، بخش اول را بخوانید؛ تا درک بهتری از اینکه چرا و چگونه کمال‌خواهی می‌تواند مشکل‌ساز شود، داشته باشید. این کتاب یک رویکرد خود یاری به غلبه بر کمال‌خواهی دارد؛ اما اگر مشخصاً با مشکلات شدیدی مواجه شدید یا در اجرای برخی از تغییرات پیشنهاد شده در بخش دو، عذاب زیادی تجربه کردید، پیدا کردن یک درمانگر که بتواند به شما در غلبه بر کمال‌خواهی تان کمک کند ممکن است سودمند باشد. هم‌چنین، اگر تکنیک‌ها را به کار می‌برید اما در حد انتظارتان به شما کمک نمی‌کنند، باز هم پیشنهاد می‌کنیم که به یک درمانگر مراجعه کنید تا شما را در استفاده از این کتاب راهنمایی کند یا درمان متفاوتی را به شما ارائه کند.

یک هشدار مهم! افراد کمال‌خواه ممکن است تمام کارهای زندگی‌شان را به طور "کامل و بی‌نقص" انجام دهند. برای بعضی از خوانندگان، این تمایل می‌تواند شامل تمرینات این کتاب نیز باشد. ما با افراد کمال‌خواهی کار کرده‌ایم که در بین جلسات درمان، در تلاش برای اینکه تمرینات را "درست" انجام دهند ساعتها وقت صرف آن‌ها می‌کردند. ما هم‌چنین با کمال‌خواهانی کار کرده‌ایم که مدام تمرینات را به تعویق می‌انداختند چون احساس می‌کردند نمی‌توانند آن‌ها را "کامل و بی‌نقص" انجام دهند، در نتیجه حتی دست به قلم و کاغذ نمی‌زدند. به همین صورت، شما نیز ممکن است هنگام کار با این کتاب احساس کنید که تمرین‌های مختلف را "درست"، "کامل" و به "اندازه‌ی کافی خوب" انجام نداده‌اید. به همین دلیل می‌خواهیم در ابتدا تأکید کنیم که روش صحیح یا اشتباه خاصی برای انجام این تکالیف وجود ندارد ("تفکر همه یا هیچ" بلا فاصله در اینجا وارد می‌شود!). به شما توصیه می‌کنیم که هدف‌تان انجام تمرینات در حد متوسط باشد، زیرا فکر می‌کنیم این روش، بیشترین بازده را از این کتاب برایتان داشته باشد. به عنوان یک دستورالعمل، پیشنهاد می‌کنیم که طبق یک برنامه‌ی انعطاف‌پذیر با این کتاب پیش بروید، مثلاً هر هفته یک فصل را بخوانید، زمانی را به خواندن و فراگرفتن مطالب هر بخش اختصاص دهید، تمرینات را کامل کنید و از آن فصل کتاب برای خود‌تان تعدادی هدف واقع‌بینانه برای هفته‌ی آینده، در نظر بگیرید. اگر هر هفته زمان مشخصی - مثلاً عصر چهارشنبه - برای انجام تکالیف اختصاص دهید، این کارها را فراموش نمی‌کنید. مهم است که برای خود‌تان یک محدودیت زمانی برای خواندن هر فصل و انجام

تمرینات مشخص کنید. در طول خواندن این کتاب، برخی از این قواعد را به خاطر داشته باشید:

- تکالیف این کتاب پاسخ صحیح یا اشتباه ندارند. این تمرینات به منظور کمک به شما در به کار بردن مفاهیم این کتاب در موقعیت‌های فردی شما طراحی شده‌اند، بنابراین، هر تمرین برای هر فرد متفاوت به نظر خواهد رسید. هدف این است که شما به این فکر کنید که چگونه زندگی‌تان را تغییر دهید.
- مهم‌ترین نکته برای ایجاد تغییر در زندگی‌تان این نیست که تا چه حد این تمرینات را به خوبی انجام دهید؛ بلکه این است که چه اندازه در طول روز این مفاهیم را تمرین کرده و تغییر را تجربه می‌کنید.

ما برای شروع تغییر به شما خوش‌آمد می‌گوییم.

بخش اول

## شناخت کمال خواهی

---

## كمال خواهی چیست؟

"كمال خواهی" واژه‌ای است که دائماً در زندگی روزمره استفاده می‌شود. مردم اغلب به کسی کمال خواه می‌گویند که در تمام کارهایش به دنبال بهترین عملکرد و دستاوردها است. کمال خواهی می‌تواند در تمام جنبه‌های زندگی وجود داشته باشد. یک فرد ممکن است فقط در یک بخش از زندگی اش کمال خواه باشد، مثلاً در کار؛ اما کمال خواهی معمولاً در بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد دیده می‌شود، نظیر کار، مطالعه، روابط دوستانه، موسیقی، ظاهرخانه‌ی فرد، عملکرد فرد، وزن، تمیزی، بهداشت فردی، روابط دوستانه، موسیقی، ظاهرخانه‌ی فرد، عملکرد اجتماعی؛ در واقع در هر زمینه‌ای که برای فرد اهمیت دارد. برای این‌که ببینید کمال خواهی از چه راه‌های مختلفی می‌تواند بر زندگی تان تأثیر بگذارد، مطلب زیر را درباره‌ی امی بخوانید:

### امی: نمونه‌ی یک فرد کمال خواه

امی درباره‌ی ظاهر قانه‌اش و این‌که میزان فوبی باشد، کمال خواه است. آگه دوستانش را برای شام دعوت کرده باشد، پندهین ساعت را صرف تمیز کردن قانه می‌کند تا زمانی که به آن معیاری که فودش از "بی نقصن" دارد، برسد. اما هنی در آن موقع هم تغذیه متوجه بعضی نقصن‌ها می‌شور، مثلاً، به یاد می‌آورد که یک بار شش ساعت صرف بارو کشیدن، ساییدن گف اتاق، تمیز کردن پنجه‌ها و ایهام کارهای با غصه کرد. بعد لکه‌هایی روی پنجه دید و دوباره شروع کرد به تمیز کردن این لکه‌ها، تا قانه‌اش کاملاً بی‌نقصن به نظر برسد. به دلیل صرف زمان بسیاری برای تمیز کردن، هنگام تهیه‌ی شام وقت کم آورد؛ وقتی دسری که درست کرده بود در حال فرایب شدن بود، امی مجبور بود. در طول شام، نمی‌توانست بر صحبت‌های دوستانش تمرکز کند چون داشت به این قدر می‌کرد که غذا طبق معیار او از "غذای فوب"، آماره نشده است و فودش را به این قاطر سرزنش می‌کرد؛ در این قدر بود که مومانی شام را فرایب کرده و در نتیجه یک آرم شکست فورده است.

این مثال برخی از جنبه‌های متفاوت کمال خواهی را نشان می‌دهد. کمال خواهی شامل تلاش مداوم برای دست‌یابی به معیارهای دشواری است که فرد برای خودش تعیین کرده است (مثلاً، من باید یک خانه‌ی کاملاً تمیز داشته باشم)، علیرغم پیامدهای منفی که این معیارها برای فرد دارد (مثلاً، احساس استرس و اضطراب). کمال خواهی شامل خود سرزنش‌گری نیز می‌شود؛ زمانی که فرد فکر می‌کند به یکی از معیارهایش نرسیده است (مثلاً، خذایی درست کرده که فکر می‌کند به اندازه‌ی کافی خوب نیست). یکی از مسئله‌سازترین جنبه‌های کمال خواهی این است که مردم اغلب عزت نفس خود را بر مبنای میزان دست‌یابی به این معیارهای دشوار تعیین می‌کنند (مثلاً، امی به دلیل تهیه‌ی دسری که بسی عیب و نقص نبود، خودش را یک شکست‌خورده در نظر می‌گیرد). تلاش دائمی برای دست‌یابی به معیارهای فردی بسیار دشوار، بدون توجه به نتایج منفی که دارد و تعیین عزت نفس بر مبنای این معیارهاست که کمال خواهی غیرمفید را از کمال خواهی سازنده متمایز می‌کند.

## تعريف کمال خواهی در این کتاب

کمال خواهی عبارت است از تعیین معیارهای بسیار سفت-که فور تمیلی هستند- و تلاش شدید و بی‌رهمانه برای دست‌یابی به آن‌ها، با وجود مشکلاتی که برای فرد ایجاد می‌کنند. هم‌چنین فرد کمال خواه احساس ارزشمندی فور را تقریباً فقط بر اساس میزان پیگیری و دست‌یابی به این معیارها تعیین می‌کند.

در این کتاب وقتی به کمال خواهی اشاره می‌کنیم، منظور این است: افراد کمال خواه اغلب احساس می‌کنند که نمی‌توانند به آن معیارهای دشوار دست‌یابند و در حالی که برای دست‌یابی به آن‌ها تلاش می‌کنند، دائمًا از شکست می‌هراسند. گاهی اوقات این باعث می‌شود که افراد از تکالیف اجتناب کنند چون ترس از شکست احتمالی آن‌ها را فلجه کرده است. حتی وقتی که به معیارهایشان دست می‌یابند اغلب این موفقیت را دست کم می‌گیرند، با این تصور که هدف آن‌ها به اندازه‌ی کافی سخت نبوده است، یا هر فرد دیگری هم می‌توانست به آن برسد؛ بنابراین دفعه‌ی بعد هدف بزرگ‌تری انتخاب می‌کنند. در یک مورد، یکی از مراجعان ما به نام ملیسا، در امتحان مطالعات رسانه، بالاترین نمره‌ی سال را کسب کرد. او این موفقیت را با گفتن این‌که معلمان به دلیل این‌که او مبتلا به اختلال خوردن است برای اش دلسویزی کرده‌اند، فراموش کرد. در مثال دیگری، سونیا در مسابقات اسکیت روی یخ پیروز شد. لذت این موفقیت برای او زودگذر بود و بیشتر از چند دقیقه طول نکشید.

چرا؟ چون با وجود این موفقیت، او شخصاً فکر می‌کرد که خوب اسکیت نکرده است و می‌توانست عملکرد خیلی بهتری داشته باشد. مراجع دیگری به نام احمد، گفت که فکر می‌کند این که خودش را برای رسیدن به اهدافش تحت فشار قرار می‌دهد یک مزیت است و نمی‌تواند بفهمد چرا مردم راههای ساده را انتخاب می‌کنند. درمانگر (که خودش همیشه برای رسیدن به یک هدف تا جایی که ممکن باشد از راه میانبر استفاده می‌کرد) برای مدتی مات و مبهوت مانده بود! چرا اگر یک راه آسان‌تر و جایگزین برای رسیدن به هدفتان وجود داشته باشد، این قدر تلاش و تقداً می‌کنید؟ اگر احساس ارزشمندی شما بر مبنای تلاش کردن و موفق شدن است و هم سرسختانه اهدافتان را پیگیری می‌کنید و هم این که هر موفقیتی را دست کم گرفته و از سر بیرون می‌کنید، در یک موقعیت "بدون برنده" هستید: شما احتمالاً چه واقعاً به معیارهایتان بررسید چه نرسید، در هر صورت احساس شکست می‌کنید. ترس از شکست غالباً هسته‌ی اصلی کمال خواهی است.

### جنبه‌های مهم کمال خواهی

کمال خواهی سه جنبه‌ی اصلی دارد:

- معیارهای دشوار و سرزنش فود
- تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی
- تعیین ارزش فود بر اساس معیارهای بالا

### معیارهای دشوار و سرزنش خود

تعريف معیارهای دشوار به راحتی امکان‌پذیر نیست، زیرا ممکن است آنچه برای یک فرد دشوار است، برای دیگری نباشد. اما وقتی فرد کمال خواهی دارد، معیارهایش برای خود او بسیار طاقت‌فرسا هستند. به عبارت دیگر، برای فرد دشوار است که به معیارهایش دست یابد. اهمیت کمال خواهی در این کتاب این است که این معیارها به وسیله‌ی خود شما تعیین می‌شود، سپس خودتان آن‌ها را دشوار و توان‌فرسا ادراک می‌کنید. برای مثال، درآمد سالانه ۳۰۰۰۰ یورو ممکن است برای برخی افراد آسان باشد اما برای عده‌ای دیگر می‌تواند بسیار دشوار باشد.

البته تعیین اهداف و معیارهایی که می‌خواهید به آن‌ها دست یابید یک بخش طبیعی زندگی است. کمال خواهی زمانی مشکل‌ساز می‌شود که وقتی به معیارهای شخصی‌تان نمی‌رسید به