چاپ دوازدهم

غلبه بر کمال‌خواهی

راهنمای خودیاری با استفاده از تکنیک‌های شناختی - رفتاری

تألیف

رز شافران

سارا اگان

تریسی وید

ترجمه

دکتر سارا کمالی

دکتر فروغ ادریسی

با مقدمهٔ

دکتر بهروز بیرشک

برگزیدهٔ بیستمین دورهٔ کتاب سال دانشجویی

کتاب ارجمند

فهرست

سخن آغازین ۷

پیشگفتار مترجمان بر چاپ ششم ۹

پیشگفتار ۱۰

مقدمه ۱۳

بخش اول: شناخت کمال‌خواهی

۱ کمال‌خواهی چیست؟ ۱۹

تعریف کمال‌خواهی در این کتاب ۲۰

جنبه‌های مهم کمال‌خواهی ۲۱

معیارهای دشوار و سرزنش خود ۲۱

تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی ۲۲

تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا ۲۲

انواع متفاوت کمال‌خواهی ۲۴

آیا من کمال‌خواهی دارم؟ ۲۷

۲ سایر مشکلاتی که کمال‌خواهی ایجاد می‌کند ۲۹

وقتی کمال‌خواهی به خودی خود مشکل‌ساز می‌شود ۲۹

وقتی کمال‌خواهی به مشکلات دیگر مربوط می‌شود ۳۰

مشکلات خوردن ۳۸

ابتدا با کدام مشکل مقابله شود: کمال‌خواهی یا اختلال؟ ۴۰

رفتارهای زیان‌بار ۴۰

باز بینی عملکرد ۴۴

رفتارهای مخرب ۴۵

۳ چه عواملی باعث ایجاد کمال‌خواهی می‌شود؟ ٤٧

تأثیر ژنتیک و محیط بر ایجاد کمال‌خواهی ۴۷

عوامل زمینه‌ساز کمال‌خواهی ۴۸

این مطالب چه کاربردی برای درمان دارد؟ ۴۹

٤ چرا کمال‌خواهی تداوم می‌یابد؟ ۵۳

جنبه‌های مثبت کمال‌خواهی ۵۳

مدل شناختی- رفتاری کمال‌خواهی ۵۵

کاربردهای درمانی ۵۸

بخش دوم: غلبه بر کمال‌خواهی: یاد گرفتن تغییر

۵ گام‌های نخست ٦١

اهداف شما ۶۱
چه عواملی باعث تداوم کمال‌خواهی می‌شود؟ ۶۳
ترسیم نموداری برای خودتان ۶۷
٦ هزینه‌ی تغییر ۷۰
آیا برای تغییر آماده‌اید؟ ۷۰
اهمیت تغییر ۷۱
اعتماد به توانایی‌تان برای تغییر ۷۵
۷ تکنیک‌های اختصاصی برای غلبه بر کمال‌خواهی ۷۹
۷-۱ نقطه‌ی شروع: شناختن حیطه‌های مشکل ۸۰
شناسایی زمینه‌های کمال‌خواهی ۸۰
بازنگری زمینه‌های کمال‌خواهی خود ۸۳
چرا بازنگری کمال‌خواهی‌تان اهمیت دارد؟ ۸۳
غلبه بر مشکلاتی که هنگام خود بازنگری با آن‌ها مواجه می‌شوید ۸۴
بازنگری رفتارهای خاص کمال‌خواهانه ۸۵
۷-۲ آموزش ۹۲
واقعیت در مقابل خیال ۹۲
هر چه سخت‌تر کار کنید، عملکرد بهتری خواهید داشت: ۹۳
حقایقی درباره‌ی کارآمدی ۹۷
حقایقی درباره‌ی ریسک کردن ۹۸
حقیقت و خیال: به بیمارانمان چه می‌گوییم ۹۸
۷-۳ زمینه‌یابی ۱۰۱
اشکال‌یابی ۱۰۲
زمینه‌یابی برای کمک به تنظیم معیارها ۱۰۴
تهیه‌ی زمینه‌یابی برای آزمودن باورهای خودتان ۱۰۴
با اطلاعاتی که از زمینه‌یابی به دست می‌آوریم چه کار کنیم ۱۰۷
۷-٤ آزمایش‌های رفتاری ۱۱۰
رفتار خود را مورد سؤال قرار دهید ۱۱۰
اصول آزمایش‌های رفتاری ۱۱۰
آزمایش رفتاری برای وارسی کردن ۱۱۱
سایر آزمایش‌های مربوط به وارسی ۱۱۳
آزمایش‌های رفتاری برای هدف قرار دادن اجتناب ۱۱۴
انواع مختلف آزمایش‌های رفتاری ۱۱۵
نظر نهایی ۱۱۹
۷-۵ از « تفکر همه یا هیچ» به انعطاف‌پذیری و آزادی ۱۲۰
تفکر همه یا هیچ ۱۲۰
غلبه بر کمال‌خواهی با آزمایش‌های رفتاری ۱۲۱
غلبه بر تفکر همه یا هیچ با خطوط فرضی ۱۲۳

تبدیل قوانین خشک به رهنمون: راهی به سوی انعطاف‌پذیری و آزادی ۱۲۸
جایگزین کردن رهنمون به جای قواعد: انعطاف‌پذیر شدن ۱۲۸
آزمایش‌های رفتاری با این هدف که کارها در سطحی کمتر از عالی انجام شود ۱۲۹
آزمایش رفتاری با هدف کاهش زمان صرف شده برای انجام یک کار ۱۳۲
رهایی از قوانین: پذیرش عملکرد کمتر از عالی ۱۳۴
۶-۷ یاد بگیریم به نکات مثبت توجه کنیم..... ۱۳۶
توجه به جنبه‌های منفی عملکرد ۱۳۶
در چه مواردی عملکردتان را موشکافی می‌کنید؟ ۱۳۷
بی‌اعتنایی به جنبه‌های مثبت عملکرد ۱۴۱
۷-۷ تغییر دادن خطاهای شناختی..... ۱۴۴
تأثیر تفکر بر احساسات و رفتار ۱۴۴
انواع خطاهای شناختی در کمال‌خواهی ۱۴۵
بازسازی شناختی یا از دیدگاهی متفاوت به قضایا نگریستن ۱۵۰
۸-۷ اهمال‌کاری، حل مسئله، مدیریت زمان و رویدادهای خوشایند..... ۱۵۵
اهمال‌کاری ۱۵۵
اهمال‌کاری چه مشکلاتی برایم ایجاد کرده است؟ ۱۵۹
تغییر افکار راهی برای غلبه بر اهمال‌کاری است. ۱۶۴
مدیریت زمان: برقرار کردن تعادل بین زمان استراحت و انجام تکالیف ۱۷۵
رویدادها و فعالیت‌های لذت‌بخش ۱۷۹
۹-۷ یکپارچه سازی تمام تکنیک‌ها (تلفیق تکنیک‌ها)..... ۱۸۴

۸ انتقاد از خود و دلسوزی..... ۱۸۸
انتقاد کردن از خود شبیه چیست؟ ۱۸۸
چرا افراد از خودشان انتقاد می‌کنند؟ ۱۸۹
هدف چیست؟ ۱۹۰
چطور می‌توانم صدای خود انتقادگر را کم و صدای شفقت آمیز را زیاد کنم؟ ۱۹۱
زمانی که صدای خود انتقادگر گاه گاهی بلندتر می‌شود چه اتفاقی می‌افتد؟ ۲۰۰
۹ خود ارزیابی..... ۲۰۲
تضعیف کردن ارتباط بین قضاوت در مورد خود و موفقیت‌ها ۲۰۲
نقاط داغ ۲۰۵
چطور می‌توانم روش‌های جدیدی را برای ارزیابی خودم ایجاد کنم؟ ۲۰۸
۱۰ آزادی..... ۲۲۰
برنامه عملی را گسترش دهید ۲۲۲
انتظارات واقع‌بینانه و دلسوزانه داشته باشید ۲۲۳
مقابله با موانع: خطاها و لغزش‌ها ۲۲۳
کاربرگ‌ها را پر کنید..... ۲۲۵

سخن آغازین

"کمال‌خواهی" از موضوعات بسیار مطرح و اساسی در روان‌شناسی است. در روان‌شناسی، کمال‌خواهی باوری است مبنی بر این که می‌توان و باید به یک حالت کامل و بدون عیب دست یافت. در شکل مرضی کمال‌خواهی، اعتقاد یا باور به این موضوع است که کار یا بازده هر چیزی که کامل نیست، غیر قابل قبول است. چنین تفکری به عنوان یک باور ناسالم در نظر گرفته می‌شود و روان‌شناسان معمولاً به این افراد به عنوان کمال‌خواهان ناراضی یا ناسازگار اشاره می‌کنند.

در بسیاری از مراجعان به مراکز مشاوره و روان‌درمانی و یا درمانگاه‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی، احساس عدم رضایت از خود و عدم قبول خود، از شکایت‌های اولیه و مطرح است.

این عدم قبول ریشه در توقعات و انتظارات فرد از شخص خود دارد. این انتظارات و عدم رضایت چیست؟ جواب معمولاً عدم رضایت یا احساس عدم پذیرش از خود است، از جمله "من انتظار بیشتری از خود دارم"، "من کامل نیستم"، "من باید بهترین باشم" و از این قبیل. در این گفته‌ها یا وجود چنین احساسی، موضوع کمال‌خواهی مطرح می‌شود.

افراد کمال‌خواه معمولاً دارای ویژگی‌های شخصیتی خاصی هستند از جمله جاه‌طلبی، ترس از اشتباه کردن، ترس از نارضایتی، ترس از بازنده بودن، تفکر هیچ یا همه چیز، تأکید بر "باید"ها و این تصور که دیگران به راحتی در کار موفق می‌شوند. این تفکرات به یک چرخه معیوب منجر می‌شود، زیرا معیارهای افراطی معمولاً منجر به احساس شکست، خشم، اضطراب، ناامیدی و درماندگی می‌شود.

از دیدگاه بعضی روان‌شناسان، کمال‌خواهان افرادی هستند که به نحو وسواس‌گونه و بدون احساس بخشش یا گذشت نسبت به اهداف غیرممکن، تحت فشار و استرس هستند و ارزش خود را به طور کامل در قالب سودمندی و کمال می‌بینند.

در کتابی با عنوان "کمال‌خواهی افراطی"، کمال‌خواهان به عنوان افرادی با شخصیت وسواسی توصیف شده‌اند. از دیدگاه نویسندگان، کمال‌خواهان افرادی وسواسی (شخصیت وسواس با اختلال وسواسی – جبری تفاوت دارد) هستند که برای محافظت از خود و اطمینان از سلامتی خود نیاز به احساس کنترل در تمام اوقات دارند.

استوپیر و اتو (۲۰۰۶) تعاریف و بخش‌های مختلف کمال‌خواهی را مورد مطالعه و بررسی قرار دادند. به عقیدهٔ آنان کمال‌خواهی از دو بعد تشکیل شده است، نیت‌های کمال‌خواهانه و نگرانی‌های کمال‌خواهانه. در این خصوص نیت‌های کمال‌خواهانه با جنبه‌های مثبت همراه هستند در حالی که نگرانی‌های کمال‌خواهانه با جنبه‌های منفی همراهند. کمال‌خواهان سالم نیت‌های کمال‌خواهانه بالا و نگرانی‌های کمال‌خواهانه پایینی دارند در حالی که کمال‌خواهان ناسالم میزان بالایی در هر دو نیت و نگرانی‌های کمال‌خواهانه دارند.

در خصوص علل و عوامل مؤثر بر کمال‌خواهی، برخی نقش وراثت و عوامل زیست شیمیایی را مطرح می‌کنند ولی شواهد مشخص و واضحی در این مورد وجود ندارد ولی نقش یادگیری و محیط، عامل اصلی هستند. فردی که دارای ویژگی کمال‌خواهی می‌باشد احتمالاً یاد گرفته است که فقط زمانی به خود بها دهد که تأیید دیگران را داشته باشد و به همین دلیل به نظرها و انتقادات حساسیت بیش از حد نشان می‌دهد و تنها راه رهایی و دفاع را کامل بودن خود می‌داند.

کمال‌خواهی می‌تواند فرد را به سوی دستاوردها تحریک کند و انگیزه برای مقاومت در برابر موانع و جنبه‌های دلسردکننده را فراهم کند. در شکل مثبت، کمال‌خواهی می‌تواند انرژی لازم و محرک را فراهم کند که منجر به تغییر یا پیشرفت بزرگ، می‌شود. در زمینهٔ روان‌شناسیِ مثبت‌گرا، تنوع سازگارانه و سالمی از کمال‌خواهی به واژهٔ خوش‌بینی اشاره دارد. در شکل منفی یا مرضی آن کمال‌خواهی می‌تواند مخرب و غیرسازنده باشد. کمال‌خواهی می‌تواند شکلی از به تعویق انداختن و تأخیر در کار باشد یا به صورت سرزنش خود در عملکرد ضعیف یا عدم دستیابی به خواست‌ها.

افراد کمال‌خواه می‌توانند از اضطراب و عزت نفس پایین رنج ببرند. کمال‌خواهی می‌تواند عامل خطر برای اختلال شخصیت وسواسی- جبری، اختلال خوردن، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال فوبیای اجتماعی، اختلال بدشکلی بدن، اعتیاد به کار، آسیب به خود، سوءمصرف مواد و افسردگی بالینی و مشکلات جسمی و بیماری قبلی باشد.

از آنجایی که کمال‌خواهی یک موضوع بسیار مطرح در جامعه می‌باشد و تا کنون کمتر اثری به این مهم پرداخته است، کتاب حاضر که توسط دو روان‌شناس بالینی، خانم‌ها سارا کمالی و فروغ ادریسی با دقت و ظرافت ترجمه شده است، در ده فصل در اختیار علاقمندان قرار دارد و به معرفی، شناخت، علل و مشکلات افکار کمال‌خواهانه می‌پردازد. این اثر از نخستین آثاری است که در زمینه کمال‌خواهی در ایران منتشر شده است. نویسندهٔ کتاب، رز شافران، متخصص در زمینهٔ کمال‌خواهی است و کلیه‌ی آثار و مقالات وی در همین زمینه است. جالب آنکه نویسنده با توجه به نگارش تخصصی و کاملاً علمی در زمینهٔ راهبردهای شناختی رفتاری که امروزه نگرش مطرح در روان‌درمانی است، بسیار ساده و جذاب به این امر پرداخته است. در حقیقت کتابی است که برای کمک و رهایی از این‌گونه افکار، توجه و شناخت جنبه‌های مثبت و چگونگی تغییر شیوه‌های فکری، چگونگی حل مسأله و در نهایت دستیابی به آزادی و شخصیت هنجار و طبیعی نگاشته شده است. مطالعهٔ این اثر با توجه به این که کمال‌خواهی یک موضوع مربوط به عزت‌نفس و بر پایه قابل‌قبول بودن و احساس پذیرش خود می‌باشد، برای کلیهٔ افراد، هم برای متخصصان در این زمینه و هم برای درمانجویان و افراد عادی که دارای این مشکل هستند، می‌تواند یاری‌رسان باشد.

دکتر بهروز بیرشک
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و
مرکز تحقیقات بهداشت روان

پیش‌گفتار مترجمان بر چاپ ششم

انتشار مجدد کتاب غلبه بر کمال‌خواهی بهانه‌ای شد تا از یک‌سو خشنودی خود را از استقبال مخاطبان ابراز کنیم و از سوی دیگر مطالبی را با خوانندگان محترم در میان بگذاریم. رسیدن کتاب به چاپ ششم نشان‌دهندهٔ ثمربخش بودن کتاب است؛ افزون بر این، مؤید این نکته نیز هست که کمال‌خواهی، یکی از مشکلات شایع در این کشور است و این موضوع مسئولیت پژوهشگران و درمانگران را دوچندان می‌کند.

نویسنده در این کتاب علاوه بر پرداختن به مسائل پایه‌ای از جمله عوامل دخیل در شکل‌گیری کمال‌خواهی، تمرینات بسیار متنوعی برای حل این مشکل ارائه کرده است به‌گونه‌ای که خواننده با انجام تمرینات هر فصل، تغییرات چشمگیری را در خود احساس می‌کند اما شایان ذکر است که این کتاب، یک کتاب خودیاری است و اگر صرفاً با خواندن و انجام تمرینات آن، مشکل خواننده برطرف نشود، بهتر است از درمانگران این حوزه کمک بگیرد. تجربهٔ بالینی نشان می‌دهد مطالعهٔ این کتاب در کنار مراجعه به درمانگر، اثربخشی آن را افزایش می‌دهد. هم‌چنین، با وجود این‌که کتاب بر پایهٔ رویکرد علمی و مؤثر شناختی-رفتاری نوشته شده، روان‌شناسان متخصص در حوزهٔ درمان‌های تحلیلی و درمان متمرکز بر هیجان (EFT) نیز می‌توانند به خواننده کمک کنند.

در پایان با سپاس از همراهی مخاطبان و همکاران محترم، خواهشمندیم نظرات ارزشمند خود را در راستای بهتر شدن ترجمه با ما در میان بگذارید. هم‌چنین می‌توانید پرسش‌های خود را در زمینهٔ درمان بالینی کمال‌خواهی با مترجمان مطرح نمایید.

دکتر سارا کمالی
Kamali.yasamin@gmail.com

دکتر فروغ ادریسی
Forough.edrissi@gmail.com

پیش گفتار

چرا رویکرد شناختی- رفتاری؟

رویکردی که این کتاب برای کمک به شما در غلبه بر مشکل کمال‌خواهی انتخاب کرده است، رویکرد شناختی- رفتاری نام دارد. خلاصه‌ای از این درمان می‌تواند سودمند و ترغیب‌کننده باشد. در طول دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ یک سری تکنیک‌های درمانی به نام "رفتاردرمانی" ایجاد شد. این تکنیک‌ها دو ویژگی اساسی داشتند. اول اینکه هدف آن‌ها از بین بردن نشانه‌های بیماری (نظیر اضطراب) از طریق کار کردن روی خود نشانه‌ها بود؛ نه پرداختن به علت‌های تاریخچه‌ای عمیق و زیربنایی آن‌ها، آن چنان که در رویکرد روان تحلیلی (که به وسیله‌ی فروید و همکارانش ایجاد شد) مورد تمرکز قرار می‌گرفت. دوم اینکه، این تکنیک‌ها مبتنی بر علم بود، به عبارت دیگر، از یافته‌های روان‌شناسان تجربی درباره‌ی مکانیسم‌های یادگیری منشأ گرفته بود و به طور علمی مورد آزمون قرار می‌گرفت. حوزه‌ای که رفتاردرمانی در ابتدا ثابت کرد بیشترین تأثیر را دارد، درمان اختلالات اضطرابی به ویژه هراس‌های اختصاصی (نظیر ترس مرضی از حیوانات یا ارتفاع) و گذر هراسی (ترس از مکان‌های باز) بود که درمان آن‌ها با استفاده از روان‌درمانی‌های سنتی دشوار بود.

پس از یک دوره شور و هیجان اولیه و تمجید و تحسین، نارضایتی‌هایی علیه رفتاردرمانی شروع شد. دلایل متعددی برای این اتفاق وجود داشت. یکی از علت‌های مهم، این واقعیت بود که رفتاردرمانی، به افکار درونی بیماران (که نقش اساسی در رنج و پریشانی آنان داشت) نمی‌پرداخت. به ویژه ناکارآمدی رفتاردرمانی در درمان افسردگی به اثبات رسید. در اواخر دهه‌ی ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰، درمانی برای افسردگی به وجود آمد که "شناخت‌درمانی" نامیده می‌شد و پیشگام آن یک روان‌پزشک آمریکایی به نام پروفسور آرون.تی.بک بود. او نظریه‌ای را درباره‌ی افسردگی مطرح کرد که تأکید سبک تفکر افراد افسرده بود و بر اساس این نظریه، درمان جدیدی را ابداع کرد. اغراق نیست اگر بگوییم کار بک، ماهیت روان‌درمانی را نه تنها برای افسردگی بلکه برای دامنه‌ی وسیعی از مشکلات روان‌شناختی تغییر داد.

تکنیک‌های بک با تکنیک‌هایی که قبلاً رفتار درمانگران ایجاد کرده بودند، ادغام شد و رویکرد درمانی جدیدی به نام رفتاردرمانی شناختی یا CBT به وجود آمد. این درمان، مورد بررسی‌های علمی دقیقی قرار گرفت و مشخص شد که برای بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی موفقیت‌آمیز است. امروزه مشخص شده است که الگوهای خاص تفکر تحریف شده نه تنها با

افسردگی، بلکه با دامنه‌ی وسیعی از مشکلات روان‌شناختی مرتبط است و درمان‌هایی که به این نوع تفکر می‌پردازند، بسیار مؤثرند. در نتیجه درمان‌های شناختی- رفتاری مؤثری برای دامنه‌ای از اختلالات اضطرابی، نظیر اختلال وحشت‌زدگی، اضطراب فراگیر، هراس‌های اختصاصی، هراس اجتماعی، اختلالات وسواسی- جبری و خود بیمار انگاری (اضطراب سلامتی) و نیز برای سایر مشکلات نظیر اعتیاد به دارو و اختلالات خوردن مثل پرخوری عصبی به وجود آمدند. مطمئناً درمان‌های شناختی- رفتاری کاربردهایی فراتر از اختلالات روان‌شناختی دارند. این درمان‌ها به طور مؤثری برای کمک به افرادی که مشکل کنترل وزن دارند، زوج‌هایی با مشکلات زناشویی، افرادی که تمایل به ترک سیگار دارند یا با مشکل مصرف الکل مواجهند، به کار می‌رود. هم‌چنین CBT به طور موفقیت‌آمیزی در درمان عزت‌نفس پایین کاربرد دارد.

کمال‌خواهی مشکل‌ساز، مانند عزت نفس پایین، افراد را در خطر ابتلا به دامنه‌ای از مشکلات روان‌شناختی قرار می‌دهد. هم‌چنین، نشانه‌ی بسیاری از مشکلات است. کمال‌خواهی (باورهایی مبنی بر اینکه فرد می‌تواند و باید کامل و بی‌نقص باشد) ممکن است به خودی خود مشکل ایجاد کند اما وقتی به عنوان ویژگی سایر اختلالات ظاهر می‌شود (مثل اختلالات خوردن)، درمان آن اختلال را پیچیده می‌سازد. این کتاب توضیح می‌دهد چرا افراد کمال‌خواه می‌شوند و درباره‌ی مشکلاتی که کمال‌خواهی برای آن‌ها به وجود می‌آورد، بحث می‌کند.علاوه بر این، در کتاب حاضر، راهکارهای واضح و قابل دسترسی برای غلبه بر کمال مبتدی بدون پایین آوردن سطح معیارهای فرد، معرفی شده است.

نقطه‌ی شروع برای CBT درک این نکته است که شیوه‌ی تفکر، احساس و رفتار ما کاملاً به هم مرتبط است و تغییر نحوه‌ی تفکر ما درباره‌ی خودمان، تجربیات و جهان اطراف ما، باعث تغییر در نحوه‌ی احساس ما و آنچه که می‌توانیم انجام دهیم می‌شود. بنابراین، با کمک به فرد افسرده در شناسایی و به چالش طلبیدن افکار خودآیندی که دارد، می‌توان راهی برای خارج شدن از چرخه‌ی افکار و احساسات افسرده پیدا کرد. به طور مشابه، پاسخ‌های رفتاری که تبدیل به عادت شده‌اند، از مجموعه‌ای از افکار و احساسات پیچیده سرچشمه گرفته‌اند و CBT با فراهم کردن شیوه‌ای برای تحت کنترل درآوردن رفتار، افکار و احساسات فرد، باعث می‌شود که این پاسخ‌ها کاهش یابند و سبک متفاوتی از زندگی امکان‌پذیر شود.

اگرچه درمان‌های مؤثر CBT برای دامنه‌ی وسیعی از اختلالات و مشکلات ایجاد شده است، اما این درمان‌ها در حال حاضر به طور گسترده در دسترس نیستند؛ و هنگامی که افراد می‌خواهند به تنهایی به خودشان کمک کنند، سهواً کارهایی انجام می‌دهند که وضع را بدتر می‌کند. در سال‌های اخیر، درمانگران شناختی- رفتاری به این وضعیت پاسخ داده‌اند. آنچه که

آن‌ها انجام داده‌اند این است که قواعد و تکنیک‌های درمان‌های شناختی- رفتاری را برای مشکلات خاص، مشخص کرده‌اند و آن‌ها را در کتاب‌های راهنما ارائه کرده‌اند تا افراد بتوانند خودشان آن‌ها را بخوانند و استفاده کنند. این کتاب‌های راهنما یک برنامه‌ی درمانی منظم را تعیین کرده‌اند که افراد می‌توانند برای غلبه بر مشکلاتشان آن‌ها را به کار گیرند. به این وسیله، تکنیک‌های درمانی شناختی- رفتاری که اهمیت آن‌ها تأیید شده است به طور گسترده‌ای در دسترس قرار گرفته‌اند.

البته استفاده از کتاب‌های راهنما هرگز جای نیاز به درمانگران را نمی‌گیرد. بسیاری از افرادی که مشکلات هیجانی و رفتاری دارند، به کمک یک درمانگر ماهر نیاز خواهند داشت. مسئله‌ی دیگر این است که علیرغم موفقیت‌های گسترده‌ی درمان شناختی- رفتاری، بعضی افراد به این درمان جواب نمی‌دهند و به سایر درمان‌های موجود نیاز خواهند داشت. با این وجود، اگرچه پژوهش درباره‌ی استفاده از این کتاب‌های رهنمای خود یاری در مراحل اولیه‌ی خود قرار دارد؛ اما نتایج تاکنون نشان داده است که برای بسیاری از افراد چنین کتاب‌هایی در غلبه بر مشکلاتشان بدون کمک حرفه‌ای، کافی بوده است. متأسفانه، بسیاری از افراد سال‌ها رنج می‌کشند. گاهی اوقات، آن‌ها تمایلی ندارند که درخواست کمک کنند، مگر اینکه اول خودشان به تنهایی تلاش‌هایی برای کنترل مشکل انجام دهند. گاهی هم خودشان را برای درخواست کمک بسیار ناتوان می‌بینند یا حتی از اینکه کمک بخواهند خجالت می‌کشند. بعضی مواقع، با وجود تلاش آن‌ها، کمک مناسبی برای ارائه کردن وجود ندارد. برای بسیاری از این افراد، کتاب‌های راهنمای خود یاری شناختی- رفتاری، شاهراهی به سوی آینده‌ی بهتر خواهد بود.

پیتر جی. کوپر
دانشگاه ریدینگ، ۲۰۱۰

مقدمه

آیا این کتاب برای شما مناسب است؟

هنگامی که می‌شنوید فردی درباره‌ی یک نفر می‌گوید: "او چه آدم کمال‌خواهی است" یا "او باید همه کارها را کامل و بی‌نقص انجام دهد"، این حرف ممکن است با کمی حسادت یا خشم گفته شود. از یک طرف، ما افرادی را که برای دست‌یابی به معیارهای سطح بالا و دستاوردهای عالی بسیار تلاش می‌کنند، تحسین می‌کنیم. از طرف دیگر، از دست کسانی که اصرار دارند کارهایشان را بی‌نقص انجام دهند و آنقدر به جزئیات می‌پردازند که باعث می‌شوند انجام یک کار بسیار طول بکشد بدون اینکه چیز قابل‌ملاحظه‌ای به نتیجه‌ی کار اضافه کنند، ناامید می‌شویم. مسلماً، افرادی که در گروه دوم قرار می‌گیرند، باعث آشفتگی خودشان نیز می‌شوند زیرا با پرداختن بیش از حد به جزئیات کارها خودشان را عذاب می‌دهند و بسیار نگران نتیجه‌ی کارشان هستند. گاهی اوقات، اعتماد خود را به توانایی‌هایشان برای دست‌یابی به نتایج ارزشمند، چه در کار، موقعیت‌های اجتماعی، گذراندن اوقات فراغت، ورزش، مطالعه یا ظاهر خود، از دست می‌دهند. این نوع کمال‌خواهی می‌تواند منجر به خود- سرزنش‌گری، عزت‌نفس پایین و عملکرد مختل شود. اگر کمال‌خواهی، هر یک از این پیامدها را در زندگی‌تان ایجاد کرده است، پس این کتاب برایتان مناسب است.

این کتاب نه تنها برای افرادی که خودشان کمال‌خواه هستند، سودمند است، بلکه برای آن‌هایی که در خانواده یا دوستانشان، کسانی را می‌شناسند که کمال‌خواهی زیان‌بار دارند نیز کاربرد دارد. شاید به این دلیل که کمال‌خواهی به خودی خود مشکل‌ساز است یا اینکه با مشکلات دیگری نظیر اضطراب، افسردگی یا مشکلات خوردن مرتبط است. ما در این کتاب بر این نکته تأکید داریم که کمال‌خواهی فقط داشتن معیارهای سطح بالا نیست بلکه با این مسئله نیز مرتبط است که فرد عزت‌نفس خود را بسیار وابسته به تلاش و موفقیت می‌داند و برای فرد مشکلات بسیاری ایجاد می‌کند. خبر خوب این است که این نوع کمال‌خواهی می‌تواند بدون اینکه لزوماً پیشرفت شما را کاهش دهد، تغییر کند.

هدف این کتاب

هدف این کتاب در وهله‌ی اول، کمک به شما در شناختن کمال‌خواهی است؛ سپس راه‌هایی را برای غلبه بر آن پیشنهاد می‌کند. این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول درباره‌ی شناخت کمال‌خواهی است. در این بخش یاد می‌گیرید کمال‌خواهی چیست، چه مشکلاتی می‌تواند ایجاد کند و با این وجود کماکان ادامه یابد و چرا ایجاد می‌شود و تداوم می‌یابد. بخش دوم درباره‌ی یادگیری راه‌هایی برای تغییر کمال‌خواهی است. این بخش به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید چرا کمال‌خواهی‌تان باقی می‌ماند، سود و زیان آن را در نظر بگیرید و یاد بگیرید چگونه کمال‌خواهی را مورد بازنگری قرار دهید. راهبردهایی که برای یادگیری غلبه بر کمال‌خواهی توصیف می‌کنیم، شامل چالش با رفتارها و افکار مرتبط با کمال‌خواهی، مقابله با خود سرزنش‌گری و گسترش و تقویت احساس ارزشمندیتان است، به این منظور که فقط مبتنی بر پیشرفت نباشد. البته هدف این راهبردها پایین آوردن سطح معیارهایتان نیست؛ بلکه هدف، کمک به شما است تا ببینید از زندگی چه می‌خواهید و آیا راهبردهای کنونی‌تان (تلاش بسیار برای پیشرفت) به شما کمک می‌کند یا مانع دسترسی به اهدافتان می‌شود.

در سرتاسر این کتاب ما از مثال‌هایی استفاده می‌کنیم که مبتنی بر مواردی است که ما در طول سال‌ها درباره‌ی کمال‌خواهی با آن‌ها مواجه شده و آن‌ها را درمان کرده‌ایم. اگرچه مطمئناً، اسامی و بعضی جزئیات دیگر، به دلیل رازداری تغییر کرده‌اند، اما همه‌ی این مثال‌ها درباره‌ی افراد واقعی است؛ ما امیدواریم که شما بازتاب مشکلاتتان را در این موقعیت‌ها مشاهده کنید و نیز داستان بهبودی آن‌ها به شما انگیزه دهد تا تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد 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 کمال‌خواهی‌تان 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" بلافاصله 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، ایـن کارهـا را فرامـوش نمی‌کنید. مهم است که برای خودتان یک محدودیت زمانی برای خوانـدن هـر فصـل و انجـام تمرینات مشخص کنید. در طول خواندن این کتاب، برخی از ایـن قواعـد را بـه خـاطر داشـته باشید:

- تکالیف این کتاب پاسخ صحیح یا اشتباه ندارند. این تمرینات به منظور کمک به شـما در به کار بردن مفاهیم این کتاب در موقعیت‌های فردی شما طراحی شده‌انـد، بنـابراین، هـر تمرین برای هر فرد متفاوت به نظر خواهد رسید. هدف این است که شما بـه ایـن فکـر 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 کـرده و تغییر را تجربه می‌کنید.

ما برای شروع تغییر به شما خوش‌آمد می‌گوییم.

بخش اول

شناخت کمال‌خواهی

۱

کمال‌خواهی چیست؟

"کمال‌خواهی" واژه‌ای است که دائماً در زندگی روزمره استفاده می‌شود. مردم اغلب به کسی کمال‌خواه می‌گویند که در تمام کارهایش به دنبال بهترین عملکرد و دستاوردها است. کمال‌خواهی می‌تواند در تمام جنبه‌های زندگی وجود داشته باشد. یک فرد ممکن است فقط در یک بخش از زندگی‌اش کمال‌خواه باشد، مثلاً در کار؛ اما کمال‌خواهی معمولاً در بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد دیده می‌شود، نظیر کار، مطالعه، روابط بین فردی، ورزش و تمرین، ظاهر 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 کمال‌خواهی از چه راه‌های مختلفی می‌تواند بر زندگی‌تان تأثیر بگذارد، مطلب زیر را درباره‌ی امی بخوانید:

امی: نمونه‌ی یک فرد کمال‌خواه

امی درباره‌ی ظاهر خانه‌اش و این‌که میزبان خوبی باشد، کمال‌خواه است. اگر دوستانش را برای شام دعوت کرده باشد، چندین ساعت را صرف تمیز کردن خانه می‌کند تا زمانی که به آن معیاری که خودش از "بی‌نقص" دارد، برسد. اما حتی در آن موقع هم ناگزیر متوجه بعضی نقص‌ها می‌شود. مثلاً، به یاد می‌آورد که یک بار شش ساعت صرف جارو کشیدن، ساییدن کف اتاق، تمیز کردن پنجره‌ها و انجام کارهای باغچه کرد. بعد لکه‌هایی روی پنجره دید و دوباره شروع کرد به تمیز کردن این لکه‌ها، تا خانه‌اش کاملاً بی‌نقص 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 خراب شدن بود، امی مضطرب شد. در طول شام، نمی‌توانست بر صحبت‌های دوستانش تمرکز کند چون داشت به این فکر می‌کرد که غذا طبق معیار او از "غذای خوب"، آماده نشده است و خودش را به این خاطر سرزنش می‌کرد؛ در این فکر بود که مهمانی شام را خراب کرده و در نتیجه یک آدم شکست‌خورده است.

این مثال برخی از جنبه‌های متفاوت کمال‌خواهی را نشان می‌دهد. کمال‌خواهی 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). کمال‌خواهی شامل خود سرزنش‌گری نیز می‌شود؛ زمانی که فرد فکر می‌کند به یکی از معیارهایش نرسیده است (مثلاً، غذایی درست کرده که فکر می‌کند به اندازه‌ی کافی خوب نیست). یکی از مسئله‌سازترین جنبه‌های کمال‌خواهی 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 بی 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 کمال‌خواهی غیرمفید را از کمال‌خواهی سازنده متمایز می‌کند.

تعریف کمال‌خواهی در این کتاب

کمال‌خواهی عبارت است از تعیین معیارهای بسیار سخت- که خود تحمیلی هستند- و تلاش شدید و بی‌رحمانه برای دست‌یابی به آن‌ها، با وجود مشکلاتی که برای خود ایجاد می‌کنند. هم‌چنین خود کمال‌خواه احساس ارزشمندی خود را تقریباً فقط بر اساس میزان پیگیری و دست‌یابی به این معیارها تعیین می‌کند.

در این کتاب وقتی به کمال‌خواهی اشاره می‌کنیم، منظور این است:

افراد کمال‌خواه اغلب احساس می‌کنند که نمی‌توانند به آن معیارهای دشوار دست یابند و در حالی که برای دست‌یابی به آن‌ها تلاش می‌کنند، دائماً از شکست می‌هراسند. گاهی اوقات این باعث می‌شود که افراد از تکالیف اجتناب کنند چون ترس از شکست احتمالی آن‌ها را فلج 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 برای‌اش دلسوزی 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 این‌که 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 تقلا می‌کنید؟ اگر احساس ارزشمندی شما بر مبنای تلاش کردن و موفق شدن است و هم سرسختانه اهدافتان را پیگیری می‌کنید و هم این‌که هر موفقیتی را دست کم گرفته و از سر بیرون می‌کنید، در یک موقعیت "بدون برنده" هستید: شما احتمالاً چه واقعاً به معیارهایتان برسید چه نرسید، در هر صورت احساس شکست می‌کنید. ترس از شکست غالباً هسته‌ی اصلی کمال‌خواهی است.

جنبه‌های مهم کمال‌خواهی

کمال‌خواهی سه جنبه‌ی اصلی دارد:

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

معیارهای دشوار و سرزنش خود

تعریف معیارهای دشوار به راحتی امکان‌پذیر نیست، زیرا ممکن است آنچه برای یک فرد دشوار است، برای دیگری نباشد. اما وقتی فرد کمال‌خواهی دارد، معیارهایش برای خود او بسیار طاقت‌فرسا هستند. به عبارت دیگر، برای فرد دشوار است که به معیارهایش دست یابد. اهمیت کمال‌خواهی 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 ۳۰ هزار 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. کمال‌خواهی زمانی مشکل‌ساز می‌شود که وقتی به معیارهای شخصی‌تان نمی‌رسید به

شدت خودتان را سرزنش می‌کنید. افراد کمال‌خواه معمولاً بر جنبه‌های منفی زندگی تمرکز می‌کنند، فقط متوجه موقعیت‌هایی می‌شوند که به معیارهایشان دست نمی‌یابند و مواقعی را که موفق شده‌اند به یاد نمی‌آورند. آن‌ها اغلب خود را به دلیل شکست‌هایشان تحقیر کرده و دائماً با جملات انتقادی خود را ملامت می‌کنند. مثلاً "من باید این کار را بهتر انجام می‌دادم" یا " من چون در امتحان نمره‌ی A نگرفته‌ام، یک فرد شکست‌خورده‌ام" یا خیلی ساده‌تر " احمق!".

تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی

جنبه‌ی مهم دیگر کمال‌خواهی مشکل‌سازی که در حال توصیف آن هستیم، تلاش برای دست‌یابی به این معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی آن است. مثال‌هایی از این تأثیرات منفی در جدول ۱-۱ آمده است.

جالب این است که اگرچه برخی از این پیامدها (نظیر خستگی) واقعاً ناخوشایند هستند، گاهی اوقات افراد کمال‌خواه از این احساس لذت می‌برند زیرا آن را به عنوان مدرکی واقعی در نظر می‌گیرند مبنی بر این‌که خودشان را تا مرز محدودیت‌های جسمانی‌شان تحت فشار قرار داده‌اند. برای مثال، سوزانا هنگامی که نزدیک بود بعد از تمریناتش از خستگی بیهوش شود، به نوعی احساس موفقیت می‌کرد. چون احساس می‌کرد که مسلماً بیش از این نمی‌توانسته خودش را تحت فشار قرار دهد.

تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا

اگر شما جزء افرادی هستید که کمال‌خواهی مشکل‌ساز دارید، مایلید ارزشمندی خود را بر اساس آنچه انجام می‌دهید و نه بر اساس آنچه که هستید ارزیابی کنید. به جای این‌که تصویری معقول و متعادل از خود داشته باشید، فکر می‌کنید فقط هنگامی به اندازه‌ی کافی خوب هستید که به معیارهای عالی در زمینه‌های مهم زندگی‌تان دست یابید. بنابراین، تصویری که از خودتان دارید به زمینه‌هایی که برای موفقیت در آن‌ها تلاش می‌کنید بسیار وابسته می‌شود. به عنوان مثال، به مورد مایکل توجه کنید.

جدول ۱-۱. پیامدهای منفی رایج کمال‌خواهی

عاطفی (احساسات):
- اضطراب (نگرانی، استرس)
- افسردگی (مثلاً احساس ناراحتی، خلق غمگین)

اجتماعی:
- انزوای اجتماعی

علائق محدود:
- تمرکز بیشتر وقت فرد بر یک زمینه‌ی خاص (مثلاً تمرکز اصلی بر کار و در نتیجه روابط اجتماعی بسیار کم)
- محدود کردن فعالیت‌های لذت بخش به دلیل این‌که آن‌ها را مرتبط با موفقیت خود نمی‌بینند (مثلاً حتی هیچ وقت مجله نمی‌خواند یا موسیقی گوش نمی‌دهد).

جسمانی:
- بی‌خوابی
- احساس خستگی و کوفتگی
- گرفتگی عضلات
- دل درد عصبی

شناختی (تفکر):
- تمرکز ضعیف
- نشخوار ذهنی (تفکر مداوم به اشتباهی که در یک کار مرتکب شده است)
- افزایش خودسرزنشگری
- عزت نفس پایین

رفتاری:
- چک کردن مکرر (مثلاً یک ایمیل را قبل از ارسال، بارها و بارها می‌خواند تا در مورد درست بودن آن اطمینان پیدا کند)
- تکرار تکالیف (مثلاً فرد یک متن را چندین بار می‌نویسد و ویرایش می‌کند)
- صرف زمان زیاد برای انجام یک کار (مثلاً در مورد اِمی، صرف شش ساعت زمان، برای تمیز کردن منزل)
- اجتناب از تکالیف
- به تأخیر انداختن تکالیف (اهمال‌کاری)
- تهیه فهرستی از کارها
- بیش از حد با وجدان و مسئولیت‌پذیر بودن
- بیزار بودن از اتلاف وقت و در نتیجه بیش از حد مشغله داشتن