

کمال‌گرایی
کتاب کار رفتار درمانی شناختی
مهارت‌های مبتنی بر شواهد برای رهایی از خود انتقادی،
ایجاد عزت‌نفس و دستیابی به تعادل در زندگی

تألیف

شارون مارتین MSW LCSW

ترجمه

سید مرتضی ارجمندی نسب



فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
تقدیر و تشکر	۹
مقدمه	۱۰
فصل ۱ کمال‌گرایی چیست؟	۱۳
فصل ۲ کمال‌گرایی چگونه در زندگی نمود می‌یابد؟	۲۲
فصل ۳ ریشه‌یابی کمال‌گرایی	۴۳
فصل ۴ حرکت از ترس به سوی شجاعت	۶۲
فصل ۵ حرکت از خود انتقادی به سوی شفقت نسبت به خود	۷۸
فصل ۶ حرکت از اهمال‌کاری به سوی انجام کارها	۱۰۴
فصل ۷ حرکت از مشغله به سوی توجه‌آگاهی	۱۲۴
فصل ۸ حرکت از خشودسازی دیگران به سوی جرئت‌ورزی	۱۵۳
فصل ۹ حرکت از خشم به سوی آرامش	۱۷۲
فصل ۱۰ حرکت از سرزنش کردن به سوی پذیرش دیگران	۱۸۹
فصل ۱۱ حرکت از احساس گناه به سوی خود مراقبتی	۲۰۶
فصل ۱۲ حرکت از شرم به سوی برقراری ارتباط	۲۲۱
فصل ۱۳ کاربرد تمام این مهارت‌ها باهم	۲۳۵
پیوست الف تحریف‌های شناختی	۲۴۷
پیوست ب سؤالاتی برای به چالش کشیدن تفکر کمال‌گرایانه	۲۴۸
پیوست ج کلمات بیان‌کننده احساسات	۲۴۹
پیوست د فعالیت‌هایی برای خود مراقبتی	۲۵۱
منابع	۲۵۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۵۴
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۵۵

کمال‌گراها، کسانی که اهمال‌کاری می‌کنید و افرادی که همیشه دوست دارید دیگران را خوشنود کنید به گوش باشید. کتاب جدیدی در دسترس قرار گرفته است که می‌تواند شیوه زندگی‌تان را تغییر دهد! کتاب کار رفتاردرمانی شناختی برای غلبه بر کمال‌گرایی نوشته شارون مارتین فراتر از یک کتاب است؛ در حقیقت یک برنامه است. این کتاب چنان ساختاریافته و با تدبیر نگاشته شده که با خواندن آن احساس راحتی فراوانی تجربه خواهید کرد. کتاب حاضر شما را به‌خوبی هدایت می‌کند تا از خود انتقادی، قضاوت خویشتن و حمله به موفقیت‌های خود خلاص شوید.

جانیس وب پیشگام در زمینه غفلت هیجانی در کودکی در سطح ملی و نویسندهٔ پر فروش‌ترین کتاب با عنوان *فرسودگی و فرسودگی کافی است*

این کتاب کار معنای جدیدی از تلاش برای تغییر خود ارائه می‌دهد. فعالیت‌های فوق‌العاده‌ای که در این کتاب آمده است کمک می‌کند به تغییر موردنظر خود فکر کرده و شما را حقیقتاً در مسیر این تغییر قرار می‌دهد. این کتاب در ابتدا کمک می‌کند درکی از کمال‌گرایی بیابید سپس در مسیر دشوار بهبودی از کمال‌گرایی قرارتان می‌دهد تا بتوانید بدون احساس گناه و نیاز به خشنودسازی دیگران از کمال‌گرایی خلاص شوید و درحالی‌که کتاب‌های دیگر همین ادعا را دارند شارون با توانمندی به شما نشان می‌دهد چطور گام‌به‌گام در جریان این انتقال قرار بگیرید. متخصصان عاشق استفاده از این کتاب خواهند شد و مراجعان نیز شیفتهٔ کار کردن روی کمال‌گرایی خود به کمک این کتاب مفید خواهند بود.

مرسدس سامودیو مددکار اجتماعی بالینی، مربی والدین و نویسندهٔ پر فروش‌ترین کتاب با عنوان *والدین مقاوم به احساس شرم*

من طرفدار جدی کتاب‌های کار هستم زیرا به خواننده این امکان را می‌دهند خودشان در فرایند خودیاری نقش فعال داشته باشند. نقش شارون مارتین برای کمک به افراد جهت مبارزه با کمال‌گرایی بسیار مؤثر است چنان‌که بتوانند رفتارهای ناکارآمد را بهتر در کنترل خود بگیرند. مارتین نگاهی واضح و به‌دور از تکلف به کمال‌گرایی می‌اندازد که ورای مفاهیم دشوار روان‌شناختی است. او تکنیک‌ها را به شیوه‌ای منسجم و قابل‌درک در کنار هم قرار داده است. از این کتاب کار هم می‌توان به‌عنوان یک راهنمای مستقل برای خاموش کردن صدای کمال‌گرایی بهره برد و هم در کنار کمک یک درمانگر از آن استفاده کرد. در بازار کتاب بهتری وجود ندارد که چنین توصیه‌ها و تمرین‌های کاربردی را برای کسانی که می‌خواهند تسلط بیشتری بر کمال‌گرایی خود داشته باشند ارائه دهد.

جان ام گروول، دکترای روانشناسی، مؤسس و سردبیر سایت www.psychcentral.com

بسیاری از افراد چه در محل کار، چه در روابط خود و چه در ارتباط با خویشتن با کمال‌گرایی دست‌به‌گریبان هستند و کتاب‌های فراوانی هستند که از ریشه کمال‌گرایی و اثر آن بر روان انسان می‌گویند. اما کمتر کتابی وجود دارد که روش‌هایی برای غلبه بر کمال‌گرایی ارائه دهد. شارون مارتین در کتاب خود روش‌های عملی، واضح و مبتنی بر تحقیقات را ارائه می‌دهد تا از خود انتقادی، اهمال‌کاری، خشنودسازی دیگران و نیاز به کنترل رهایی یابید. خواندن این کتاب برای هر فردی که ممکن است کمال‌گرایی سد راه او شده باشد واجب است.

ملوین وارگیس دکترای روان‌شناسی و مؤسس Selling The Couch

گرچه کمال‌گرایی زندگی انسان را فلج می‌کند اما شارون مارتین نقشه راهی در اختیار خواننده قرار می‌دهد تا زندگی خود را دوباره بیافریند. او با مهارت زیاد برای یافتن راهی برای بازسازی خود فرد را راهنمایی کرده و به کمک تمرین‌های کتاب او را مسلح به ابزارهایی برای رهایی روانی و هیجانی می‌کند. برای افرادی که در تمام عمر برای خود معیارهای سطح بالایی تعیین می‌کردند کتاب شارون مارتین یک همراه ضروری خواهد بود که به آنان کمک می‌کند کامل نبودن خود را در آغوش بگیرند و با استرس کمتری به اهداف خود دست یابند.

ملوی وایلدینگ، مددکار اجتماعی بالینی،

استادیار حوزه رفتارهای انسانی در دانشگاه شهر نیویورک

شارون مارتین سال‌هاست در کارهای بالینی برای من یک منبع قابل‌اعتماد بوده است. او مباحث پیچیده را چنان از هم تفکیک می‌کند که قابل‌درک شده و می‌توان به آنها پرداخت. این کتاب هم از این قاعده مستثنا نیست. او به روشنی توضیح می‌دهد که کمال‌گرایی چیست، چگونه در زندگی خود را نشان می‌دهد، از کجا به وجود می‌آید و چگونه می‌توانیم رفتار کمال‌گرایانه که ممکن است مسئله‌ساز باشد را تغییر دهیم. این کتاب کار راهبردهای مؤثر فراوانی برای کمک به کسانی که از کمال‌گرایی رنج می‌برند در اختیار قرار می‌دهد و من تصمیم گرفته‌ام از این کتاب در کارهای بالینی خود هم به صورتی انفرادی و هم گروهی بهره ببرم. این کتاب را حتماً به متخصصان و همین‌طور عموم مردم توصیه می‌کنم.

لورا ریگان، مددکار اجتماعی بالینی، درمانگر تروما و میزبان پادکست‌های درمانی

پیشگفتار

گرفتار شدن در دام کمال‌گرایی در فرهنگی که نسبت به ظاهر و عملکرد خود دچار وسواس شده بسیار راحت است. من نیز به‌شخصه مانند بسیاری از مرجعانم که در دو دهه گذشته آنها را ملاقات کرده‌ام در این دام گرفتار شده‌ام که مجبور شدم مهارت‌هایی برای غلبه بر این کمال‌گرایی کسب کنم، با این حال منابع کمی هستند که به‌طور خاص به کمال‌گرایی پرداخته باشند و هیچ‌کدام به‌اندازه کتاب *کمال‌گرایی، کتاب کار رفتار درمانی شناختی* نوشته شارون مارتین کاربردی نیستند. به علاوه تمرین‌های این کتاب را به راحتی می‌توان انجام داد.

از آنجایی که من و شارون با مراجعان مشابهی کار می‌کنیم _مراجعانی مستعد و بسیار باانگیزه که احساس می‌کنند کمرشان زیر بار زندگی خم شده است، مدت‌ها است رنگ شادمانی را ندیده‌اند و انرژی روانی‌شان به تحلیل رفته است _هیجان داشتم بینم شارون برای غلبه بر کمال‌گرایی چه منابع و چشم‌اندازهایی را مد نظر قرار خواهد داد. من سال‌ها است به دنبال چنین کتابی بودم.

کمال‌گرایی در افرادی خود را نمایان می‌کند که در پی بی‌نظیر بودن هستند، به خانواده خود اهمیت می‌دهند و در حرفه‌شان به‌سختی تلاش می‌کنند. شارون که یک مشاور باصلاحیت است با اقتدار و خردمندی و به دور از تظاهر سخن می‌گوید. او تمرین‌هایی را در اختیار قرار می‌دهد تا در هر بخش از فرایند غلبه بر کمال‌گرایی قدم به قدم شما را همراهی کنند. به عقیده من کتاب او روشن‌کننده راه است چرا که در آن هم از زندگی واقعی افرادی که در کار بالینی خود با آنها روبرو بوده است مثال آورده و هم از راهبردهای مبتنی بر شواهد بهره برده است.

شارون بر اساس موضوعات روانشناسی مرتبط (مانند تحقیقات برنو براون روی شرمساری و آثار کریستین نف در مورد شفقت نسبت به خود) کمال‌گرایی را با جزئیات مورد بررسی قرار داده است؛ اینکه ریشه کمال‌گرایی چیست، چگونه خود را در عمل نشان می‌دهد، اثر منفی آن بر سلامتی و روابط بین فردی چگونه شکل می‌گیرد، چگونه در خطرپذیری یا پیشرفت کردن سد راه ما می‌شود و از همه مهم‌تر توضیح می‌دهد که چگونه از راهبردهای به اثبات رسیده برای مدیریت مؤثر کمال‌گرایی استفاده کنیم تا بیش از این تحت کنترل آن نباشیم.

ساختار سبک نگارشی این کتاب من را تحت تأثیر قرار داد. هر فصل کتاب پلی در اختیار خواننده قرار می‌دهد تا بتواند از عادت یا الگوی فکری منفی به‌سوی الگو یا عادت فکری مثبت حرکت کند (مانند «حرکت از دل مشغولی به‌سوی ذهن‌آگاهی» و «حرکت از احساس گناه به‌سوی خود مراقبتی») و

به این طریق با خوش بینی و اعتماد به نفس به آرامش دست یابد. همان طور که از عنوان کتاب پیدا است این یک کتاب کار واقعی با فعالیت ها و سؤالات انعکاسی است که به خواننده کمک می کند اصولی که در این کتاب آموخته است را در تجربیات زندگی واقعی خود به کار بندد. شارون در این کتاب با ارائه مثال های بالینی تأکید می کند افرادی که با کمال گرایی دست به گریبان هستند در ابتدا گمان می کنند که کاهش دادن سطح انتظارات یا کوتاه آمدن از خواسته ها به هر نحوی به معنای شکست است.

این همان چیزی است که من در زندگی شخصی و کاری خود دیده ام: گاهی ما نگاه منفی نسبت به ایده آل نبودن داریم زیرا گمان می کنیم اگر ایده آل نباشیم پس کامل و عالی نیستیم در حالی که خلاف این مسئله درست است. این کتاب به ما نشان می دهد اگر از دام کمال گرایی رها شویم چگونه می توانیم قدم در راه عالی بودن بگذاریم و احتمالاً مهم تر از همه رها شدن از دام کمال گرایی به این معنا خواهد بود که بهتر می توانیم با دیگران رابطه اصیل و معناداری برقرار نماییم.

اگر احساس می کنید به اندازه کافی خوب نیستید و به همین دلیل احساس خوشایندی ندارید، اگر قصد دارید خطاهای فکری ناسالم و مقایسه کردن ها که شما را از حرکت روبه جلو باز داشته است از بین ببرید کتاب منحصر به فرد شارون را به شما پیشنهاد می دهم تا گام های عملی برای غلبه بر کمال گرایی که یک مشکل هیجانی است را به شما آموزش دهد و به این طریق به رهایی، موفقیت در انجام کارها و توانایی برقراری رابطه با دیگران دست یابید.

دکتر جولی دو آزودو هانکس، مددکار اجتماعی بالینی

نویسنده کتاب های راهنمای جرئت ورزی برای زنان و درمان فرسودگی

مدیر اجرایی کلینیک خانواده درمانی واتچ

تقدیر و تشکر

به تحریر در آوردن افکار و ایده‌ها در قالب یک کتاب واقعاً مستلزم تلاش قابل توجه است و قطعاً کاری نیست که بتوان به تنهایی از عهده آن برآمد. به همین دلیل می‌خواهم از تمام کسانی که من را در این کار همراهی کرده‌اند قدردانی کنم. پیش از هر چیز می‌خواهم از انتشارات نیوهارینگر تشکر کنم که فرصت نگارش این کتاب را در اختیار من قرار داد. تشکر ویژه دارم از گروه ویراستاری به‌خصوص رایان بورش به خاطر راهنمایی‌هایی که در تمام فرایند تألیف در اختیار من قرار داد. از آرین رابِر و ویکراج گیل بابت بازخوردها و همراهی‌شان در منظم کردن و بهبود بخشیدن به کتابم نیز قدردانی می‌کنم. از ویراستارم جنیفر ایستمن نیز به خاطر کمک‌هایش در جمع‌بندی کتاب تشکر ویژه دارم.

به علاوه باید از دکتر جولی آزودو هانکس قدردانی ویژه کنم. او نه تنها سخاوتمندانه پیشگفتاری بر این کتاب نگاشته بلکه مربی و الگوی من نیز بوده است. او نمونه‌ی بارز یک مددکار اجتماعی است که با نوشته‌ها و فعالیت‌هایش در رسانه‌ی جمعی به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک می‌کند، یعنی چیزی که من هرگز در خود ندیدم اما اکنون بابت آن بسیار خرسندم. جولی من را تشویق می‌کرد تا رؤیاهای بزرگ‌تری در سر پیروانم و از فرصت‌ها بهره ببرم، او محرک نهایی من بود تا وبلاگ خود به اسم *Happily Imperfect* که در نهایت منجر به نگارش این کتاب شد را بنویسم.

از خانواده، دوستان و همکارانم که علاقه و حمایت خود را در نوشتن این کتاب به من ارزانی داشتند نیز تشکر می‌کنم. به‌خصوص از میشل فریس قدردانی می‌کنم که در هر مرحله از نوشتن کتاب پیوسته با نگرش مثبت خود من را تشویق و با انگیزه‌تر می‌کرد. از ماری لی نیز بابت تعادل بی‌نظیری که در تشویق کردن به نوشتن کتاب و ایجاد حس مسئولیت‌پذیری نسبت به خانواده برقرار می‌کرد تشکر می‌کنم. از همسر و فرزندانم نیز که با صبوری وقت و فضایی برای نگارش این کتاب در اختیار من قرار دادند سپاس‌گزارم.

و در انتها از مراجعانم که حقیقتاً بزرگ‌ترین معلمان من هستند تشکر می‌کنم. فرصت همراهی کردن آنان در تاریک‌ترین لحظات زندگی آنها چنان الهام‌بخش است که پیوسته قدرت روح انسان را در غلبه بر مشکلات، رشد یافتن و تغییر نمودن به من یادآوری می‌کند.

مقدمه

به کتاب *کمال‌گرایی*، کتاب *کار رفتار درمانی شناختی* و گام بعدی در سفر غلبه بر کمال‌گرایی خوش آمدید. احتمالاً این کتاب را به این دلیل برای خواندن انتخاب کرده‌اید که گرچه به‌سختی برای رسیدن به موفقیت تلاش کرده‌اید اما هیچ‌گاه حس نکرده‌اید به اندازه کافی خوب هستید. یا شاید هم از اینکه تلاش کرده‌اید برای همه کامل باشید، جسم و جانتان خسته شده است. یا ممکن است از ترس اینکه مبادا نتوانید کاری را بی‌نقص انجام دهید، اهمال کرده یا حتی آن کار را شروع نکرده‌اید. یا شاید هم از اینکه برای هر اشتباهی خود را سرزنش کرده‌اید خسته شده‌اید.

اغلب اوقات کمال‌گرایی در ابتدا مانند یک نقطه قوت به نظر می‌رسد که راه را برای دستیابی به خواسته‌های بزرگ هموار کرده، پاداش‌دهنده بوده و فرد را از سرزنش شدن دور می‌کند، با این وجود اضطراب و استرس بیهوده‌ای را به وجود می‌آورد. چرا که به عزت‌نفس فرد آسیب زده و احساس بی‌ارزشی و جدایی از خویش را شکل می‌دهد. سرانجام باید گفت که به نظر می‌رسد کمال‌گرایی بیش از اینکه باری از دوش فرد بردارد بر وی سنگینی می‌کند. اگر شما هم چنین چیزی را تجربه می‌کنید و آماده‌اید تا کمال‌گرایی خود را رام کرده و زندگی‌تان را دوباره بیافرینید می‌توانید از این کتاب بهره ببرید!

کتاب *کمال‌گرایی*، کتاب *کار رفتار درمانی شناختی* در مورد تغییر سخن می‌گوید، در مورد ادامه دادن به انجام کاری که مفید است، اصلاح آنچه باید اصلاح شود، دستیابی به تعادل، ایجاد ارتباطات معنادار و درک این مسئله که گرچه سخت‌کوشی و موفقیت‌ها مهم هستند اما همیشه مهم‌ترین عامل نیستند. هدف من از نگارش این کتاب کار این است که شما با وجود اشتباهات خود رشد یابید نه اینکه شکست بخورید و سپس قادر باشید به جای اینکه از نقص‌های خود متنفر شوید آنها را بپذیرید. غلبه کردن بر کمال‌گرایی فرایندی چالش‌برانگیز است اما باعث می‌شود در تمام حوزه‌های زندگی خود مانند زندگی خانوادگی، رضایت از شغل و کار، دوستی‌ها و سلامت جسمانی و روانی رضایتمندی و حس موفقیت را تجربه کنید.

درباره این کتاب

این کتاب با هدف شناخت صحیح ریشه کمال‌گرایی نگارش یافته است که ابزاری را در اختیارتان قرار دهد تا تمایل به کمال‌گرایی را در خود تعدیل نمایید. در فصول ۱ و ۲ می‌آموزید چه چیزی

کمال‌گرایی را به وجود می‌آورد، چطور این کمال‌گرایی منجر به بروز مشکلاتی در زندگی روزمره می‌شود و خواهید دانست به چه شیوه‌های خاصی کمال‌گرایی در زندگی بروز می‌کند. با خواندن فصل ۳ متوجه می‌شوید کودکی‌تان به‌خصوص سبک تربیتی والدین چگونه منجر به رشد ویژگی‌های کمال‌گرایی می‌شود. در فصول ۴ تا ۱۲ جنبه‌های خاص کمال‌گرایی مانند ترس، خود انتقادی، اهمال‌کاری، مشغله داشتن، خشنودسازی دیگران، خشم، سرزنش دیگران، احساس گناه و شرم مورد بررسی قرار می‌گیرند و تمرین‌هایی را ارائه می‌دهند که با کار کردن روی آنها خواهید توانست افکار و اعمال کمال‌گرایانه خود را در این حوزه‌ها تغییر دهید. فصل ۱۳ راهبردهایی را جمع‌بندی می‌کند تا برای غلبه بر کمال‌گرایی همچنان بانگیزه بمانید و تغییراتی که ایجاد نموده‌اید را حفظ کنید.

تمرین‌هایی که در این کتاب ارائه کرده‌ام نتیجه ۲۰ سال فعالیت من به‌عنوان روان‌درمانگر و همچنین تلاش برای غلبه بر کمال‌گرایی خودم است. از نظر من اگر قرار است نحوه تغییر دادن را بیاموزم باید در ابتدا ارتباط بین افکار، احساسات و اعمال را درک کنم. به‌علاوه باید یاد بگیرم چگونه کمی آرام‌تر پیش رفته، از خودم بهتر مراقبت کنم و نسبت به خود مهربان‌تر باشم. وقتی این راهبردها را در اختیار مراجعانم قرار می‌دادم رنج آنان نیز کاسته می‌شد.

بسیاری از تمرین‌های این کتاب بر اساس رویکرد رفتار درمانی شناختی (CBT) نگاشته شده‌اند. این رویکرد توضیح می‌دهد که چگونه افکار ما بر احساسات و رفتارمان اثر می‌گذارد. در این رویکرد یاد می‌گیرید چگونه افکار متعصبانه خود را نسبت به موفقیت و شکست، انتظارات بسیار سطح بالا، احساسات مرتبط با بی‌کفایتی، ترس و شرم، رفتارهای ناشی از کمال‌گرایی مانند اهمال‌کاری، بیش از حد کار کردن و سرزنش کردن را شناسایی کنید.

در این کتاب علاوه بر CBT از مفاهیم توجه‌آگاهی و شفقت نسبت به خود نیز بهره گرفته شده است. توجه‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا در لحظه حال بمانید بنابراین قادر خواهید بود انتخاب‌های عاقلانه‌ای کنید که ارزش‌ها و تمایلات واقعی شما را منعکس کنند نه اینکه مجبور شوید برای اثبات ارزش خود دیگران را خشنود کنید، هدف‌مدار عمل نمایید و فرایند رسیدن به هدف را در نظر نگیرید. شفقت نسبت به خود روش قدرتمندی است که با خود انتقادی مبارزه کرده و باعث می‌شود خود را همان‌طور که هستید بپذیرید.

نحوه استفاده از این کتاب

مفاهیم و تمرین‌های این کتاب به همدیگر وابسته هستند بنابراین منطقی‌ترین کار این است که کتاب را از آغاز مطالعه کنید و همان‌طور که کتاب پیش می‌رود شما نیز با همان شیوه ادامه دهید. ممکن است برخی از فصول بیش از بقیه به مشکل شما بپردازند، با این حال اکثر افراد در تمام فصول نکات

کاربرد و مفیدی را یافته‌اند؛ بنابراین پیشنهاد می‌کنم قبل از اینکه ببینید آیا کتاب برای شما مفید است یا نه، حداقل یکبار تمام تمرین‌های آن را انجام دهید.

تمرین کنید

برای درمان کمال‌گرایی راه میانبری وجود ندارد بنابراین اگر می‌خواهید به تغییری پایدار و معنادار دست یابید تمرین کردن مهم‌ترین عامل خواهد بود و کمال‌گرایی نیز از این قاعده مستثنا نیست. گرچه ممکن است برخی از تمرینات این کتاب تغییر یا درمان بی‌درنگی را به دنبال داشته باشند، با این حال برای رسیدن به نتیجه دلخواه باید بسیاری از آنها را چندین بار تکرار کنید. به همین دلیل برخی از تمرین‌ها در آدرس <http://www.newharbinger.com/41535> قرار داده شده است تا بتوانید آنها را چاپ کرده و تمرین‌ها را تکرار نمایید.

اجباری به بی‌نقص بودن نیست

ممکن است به‌ویژه در ابتدا تمایل زیادی داشته باشید که سؤالات را «صحیح» پاسخ دهید یا تمرین‌ها را بی‌نقص انجام دهید یا حتی احساس کنید تحت فشار هستید که تمام مفاهیم را به‌سرعت درک کنید. این کار ضرورتی ندارد زیرا کسی شما را قضاوت نمی‌کند و قرار نیست کسی به شما نمره بدهد. اکنون فرصتی است تا نقص‌های خود را بپذیرید و یاد بگیرید که آنها را به‌عنوان بخش طبیعی تجربه انسانی بدانید نه به‌عنوان کمبودها. تمرین‌های کتاب شما را به چالش خواهند کشید و همین چالش‌هاست که رشد و تغییر را به دنبال دارند؛ بنابراین هرگز بر بی‌نقص انجام دادن تمرین‌ها اصرار نورزید و با وجود اشتباهات تمرین‌ها را یاد بگیرید. به‌علاوه عجله‌ای در تمام کردن کتاب نیست. در حقیقت آهسته‌تر پیش رفتن کاملاً مؤثر خواهد بود چرا که باعث می‌شود آنچه آموخته‌اید به‌تدریج با افکار و اعمال شما در هم آمیزد.

همراه شدن با یک درمانگر

شما می‌توانید به‌تنهایی یا به همراه یک درمانگر از این کتاب بهره ببرید. ممکن است در جریان کار کردن روی این کتاب احساسات مختلفی را تجربه کنید. البته این چیز عجیبی نیست. بروز نمودن هیجانات که باعث شناخت آنها می‌شود بخش مهمی از فرایند تغییر است، با این حال اگر دیدید نشانه‌های افسردگی، اضطراب، انگاره‌پردازی خودکشی یا اختلال خوردن در شما افزایش یافته است لطفاً در اسرع وقت با مرکز پزشکی یا سلامت روان مشورت کنید. درمانگر می‌تواند در صورت نیاز شما را همراهی کرده و تمرین‌ها را متناسب با نیاز شما تغییر داده و مداخلات دیگری را برایتان در نظر بگیرد.

فصل ۱

کمال‌گرایی چیست؟

احتمالاً کمال‌گرایی مفهوم واضحی نیست چرا که هر فردی آن را به شیوه متفاوتی تجربه می‌کند؛ اما آنچه در همه ما وجود دارد این است که کمال‌گرایی اجازه نمی‌دهد بتوانیم زندگی خود را به طور کامل زندگی کنیم. فرد کمال‌گرا در پی کامل و بی‌نقص بودن است. به این معنا که برای خود و دیگران معیارهای سطح بالایی که رسیدن به آنها غیرممکن است تعیین می‌کند و بر این باور است که نباید اشتباه کند، نقص داشته یا با دیگران سر ناسازگاری داشته باشد. فرد هر چیزی که کمتر از کمال باشد را پذیرفتنی نمی‌داند و وقتی افراد (خود یا دیگران) بر اساس این انتظارات زندگی نمی‌کنند احساس می‌کنند تحت فشار روانی قرار گرفته‌اند؛ اما از آنجایی که این معیارهای غیر واقع‌بینانه حتی با وجود تلاش فراوان دست نیافتنی هستند می‌توان گفت انتهای کمال‌گرایی باختن است. در واقع کمال‌گرایی در نهایت باعث می‌شود به جای اینکه احساس بهتری داشته باشیم حس بدتری را تجربه کنیم.

در این فصل ما به برخی از مهم‌ترین جنبه‌های کمال‌گرایی نگاهی می‌اندازیم تا آن را بهتر بشناسیم و روش‌های مختلفی که کمال‌گرایی خود را در زندگی افراد نشان می‌دهد را بررسی می‌کنیم.

شناخت کمال‌گرایی

کمال‌گرایی یعنی سائق دست یافتن به چیزی بیشتر از قبل، یعنی بودن بیشتر از چیزی که هستیم، یعنی اثبات خویشتن ممکن است چنان ما را تحت فشار قرار دهد که احساس کنیم باید مدام پیش به جلو باشیم. در این شرایط نمی‌توانیم متوقف شویم. با وجود هزینه فراوانی که بر ما تحمیل می‌شود به نظر نمی‌رسد کمی سهل گرفتن بر خود یا در پی کمال نبودن حق انتخاب ما باشد. این همان چیزی است که لوری و جرمی با آن دست به گریبان هستند که در ادامه در سرگذشت آنها خواهید خواند. زندگی این دو فرد متفاوت از یکدیگر است اما هر دو به شدت در پی کامل بودن هستند.

مورد لوری

لوری مادری میان سال است که سه فرزند دارد. او به شوخی می‌گوید باید آتش‌نشان می‌شده است چرا که همیشه آتش‌ها را خاموش می‌کند. لوری آرام و قرار ندارد و سر جایش بند نمی‌شود. او از خود و هر کسی که اطرافش هست انتظارات فراوانی دارد. او مثال بارز تیپ شخصیتی A است. به نظر می‌رسد میلیون‌ها کار برای انجام دادن دارد. او با تلفن همراه در یک دست و برنامه‌های روزانه‌اش در دست دیگر زندگی می‌کند. لوری با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کند و احساس می‌کند انگار نمی‌تواند «مغزش را خاموش کند». او در زمان بیداری هم ظاهراً نمی‌تواند آرام باشد. همسرش از او می‌خواهد فقط بنشیند و یک فیلم را با هم تا انتها نگاه کنند بدون اینکه وسط فیلم بلند شده و ته‌مانده طرف‌ها را بشوید یا ایمیل‌هایش را چک کند. نمی‌توان لوری را در حال انجام فقط یک کار دید. در حقیقت تنها چیزی که لوری را اندکی از حرکت باز می‌دارد سردردهای میگرنی بسیار آزاردهنده‌ای است که به نظر می‌رسد با هر بار که او نسبت به انجام فهرست کارهایش خود را متعهدتر می‌کند بیشتر بروز می‌نماید.

مورد جرمی

جرمی پزشکی سی‌ساله است که در یک بیمارستان آموزشی با جایگاهی بالا کار می‌کند. او ظاهری آراسته دارد و فرد موفقی است اما احساس بدبختی می‌کند. والدینش او را مجبور به رسیدن به این شغل کردند در حالی که او آرزوی موسیقیدان شدن در سر داشت. جرمی در گروه موسیقی دبیرستان ترومپت می‌نواخت و مثل همیشه در آن نیز مانند هر کار دیگری که انجام می‌داد می‌درخشید. او دانش‌آموز فوق‌العاده‌ای بود اما انگار هیچ‌گاه والدینش تحت تأثیر قرار نمی‌گرفتند. اگر او هر نمره‌ای غیر از بیست می‌گرفت آنها سرشان را به حالت شرم تکان می‌دادند و به آرامی می‌گفتند «تو با این نمرات هرگز به دانشگاه استنفورد نخواهی رفت». آنها اهمیتی نمی‌دادند که جرمی اصلاً نمی‌خواهد به دانشگاه استنفورد یا هاروارد یا هر دانشگاه دیگری برود که والدینش آن را ارزشمند می‌دانستند. سرزنش‌ها و انتظارات سطح بالای والدین او در نهایت جرمی را به سمت سخت‌کوشی بیشتر، رفتن به دانشگاه استنفورد و دکتر شدن کشاند. او نیز خود را مجبور می‌کرد تا دیروقت روی برنامه‌ریزی کار کند و دوره‌های آموزشی اضافه‌ای را بگذراند. او بابت کوچک‌ترین اشتباه، خود را سرزنش می‌کرد. جرمی در بین پرستاران به خاطر انتظارات و رفتارهای سخت‌گیرانه‌اش در تعامل با آنها، با نام «دکتر بی‌نقص» شناخته می‌شد اما راستش را بخواهید او هر احساسی داشت به جز کامل بودن.

ممکن است بین ویژگی‌های کمال‌گرایی خود و لوری یا جرمی وجوه مشترکی پیدا کرده باشید، با این حال کمال‌گرایی می‌تواند به شکل‌های مختلف خود را نشان دهد. ما در ادامه نگاه دقیق‌تری به برخی از ویژگی‌های کمال‌گرایی خواهیم انداخت و پس از آن فرصتی خواهیم داشت تا ببینید کمال‌گرایی شما چگونه است.

معیارهای به‌شدت سطح بالا

معیارهای سطح بالا خوب هستند چرا که ما را تشویق می‌کنند در پی خیلی خوب بودن باشیم، مسائل را حل کنیم، کارها را با کیفیت انجام دهیم، خلق کنیم و نوآوری داشته باشیم؛ اما معیارهای سطح بالا با کمال‌گرایی یا معیارهای سطح بالای غیر واقع‌بینانه فرق می‌کنند. کمال‌گراها به‌شدت تلاش می‌کنند هرگز اشتباهی را مرتکب نشوند و در صورت اشتباه کردن به خود بسیار سخت می‌گیرند.

افراد اغلب کامل بودن را با عالی بودن اشتباه می‌گیرند. تلاش برای عالی بودن کوششی سالم جهت بهتر یا بالاتر از حد متوسط بودن است و رشد و ارتقا فردی را به دنبال دارد اما کمال‌گراها انتظاری جز عالی بودن ندارند. آنان چنان معیارهای سطح بالای سخت‌گیرانه‌ای دارند که اندکی کمتر از کامل بودن برایشان غیرقابل تحمل است. کمال‌گرایی بر خلاف تلاش برای عالی بودن، انتظاری سخت و غیرقابل تحمل از خود است که مبادا کوچک‌ترین اشتباهی مرتکب شویم یا کمترین نقصی داشته باشیم. از سوی دیگر وقتی فردی برای عالی بودن تلاش می‌کند در واقع نقص داشتن یا اشتباه کردن را می‌پذیرد و نسبت به کمال‌گرایی بخشش بیشتری دارد.

تفاوت اصلی بین تلاش برای عالی بودن و کامل بودن، دیدگاه فرد نسبت به اشتباه کردن یا نقص داشتن است. ما انسان‌های کمال‌گرا تمایل داریم اشتباهات و کمبودهای خود را به همه چیز تعمیم دهیم. به عبارتی بر اساس یک اشتباه خود را کاملاً شکست‌خورده یا فرومایه می‌دانیم. این خطای فکری باعث می‌شود کمال‌گراها درگیر بعد منفی رویدادها شوند و قادر به دیدن جنبه‌های مثبت احتمالی اشتباهات یا نقص‌ها نباشند این در حالی است که در واقعیت نقص‌ها مزایای زیادی برای ما دارند آن‌قدر که می‌توان با آغوش باز آنها را پذیرفت و از اشتباهات درس گرفت.

زمانی که ما انتظار کامل بودن داریم بی‌تردید ناامید خواهیم شد. فارغ از اینکه چقدر باهوش یا تلاشگر هستیم در هر صورت همگی اشتباه می‌کنیم. در مقابل باید برای عالی بودن کوشش کنیم. می‌توانیم از خود و دیگران انتظار صد در صدی داشته باشیم اما حتماً باید به خاطر داشته باشیم که صد در صد به معنای کامل بودن نیست بلکه به این معنا است که این بهترین کاری است که ما در این لحظه و در این شرایط می‌توانیم انجام دهیم. پنج سال دیگر احتمالاً من می‌توانم کتابی بهتر از چیزی که الان نوشته‌ام بنگارم چرا که همچنان به یادگیری و رشد مهارت‌های جدید ادامه می‌دهم و این به این معنا نیست که این کتاب بی‌ارزشی است زیرا درست است که کتاب بی‌نقصی نیست اما بهترین کتابی است که تا این لحظه می‌توانستم بنویسم و این تمام آن چیزی است که از خودم منصفانه انتظار دارم. عالی بودن نیاز به معیارهای سطح بالایی دارد اما برای اشتباهات و درس‌هایی که تاکنون نیاموخته‌اید بخشش قائل می‌شود.

باوری که می‌گوید موفقیت‌ها ارزش فرد را تعیین می‌کنند

اگر تلاش برای کامل بودن را کاهش دهیم احتمالاً احساس بی‌کفایتی و ناامنی خواهیم کرد. پژوهش‌هایی که افرادی مانند پی.آل. هویت، جی. آل. فلت و اس. اف. میکائیل روی کمال‌گرایی انجام داده‌اند بیان می‌دارند که «تمرکز اصلی بیشتر افراد کمال‌گرا روی نیاز به کامل کردن خود و اصلاح یا پنهان کردن جنبه‌هایی از خود است که آن را ناکامل می‌دانند.» (۲۰۱۷ صفحات ۲۳ و ۲۴). آن‌ها این کوشش‌ها را تلاشی برای جبران بیش از حد نقص‌های ادراک‌شده ما توصیف می‌کنند و این باعث می‌شود لذت بردن از موفقیت و دستاوردها برایمان غیرممکن شود. به عبارتی کمال‌گرایی تلاشی است برای اثبات این مسئله که ما در امنیت هستیم، باکفایت بوده و کنترل شرایط در دستمان است.

ما کمال‌گراها ارزش خویشتن را بر پایه عملکرد و دستاوردهایمان بنا می‌کنیم. از طرفی چندان هم انعطاف‌پذیر نیستیم تا از پسرفت‌ها و اشتباهاتی که ما را رها نمی‌کنند و به عزت‌نفس ما آسیب زده و احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی برایمان به جای می‌گذارند جدا شده و خود را بازسازی کنیم. به همین دلیل تنها راهی که باعث می‌شود احساس ارزشمندی کنیم این است که دستاوردی داشته یا برنده و بی‌نقص باشیم. به این معنا که وقتی خراب‌کاری می‌کنیم یا به هدف خود نمی‌رسیم این اشتباهات را مسئله مهمی می‌دانیم. ممکن است دیگران به موقع سر قرار خود نرسند و اهمیت چندان هم به آن ندهند اما همین مسئله برای کمال‌گراها یک شکست فردی محسوب می‌شود که به عزت‌نفسشان آسیب می‌رساند. به همین ترتیب نفر دوم بودن هیچگاه رضایتی برای ما کمال‌گراها در پی ندارد. به عبارتی برای عده‌ای مدال نقره غرور آفرین است در حالی که برای کمال‌گراها به این معنا است که به اندازه کافی تلاش نکرده‌اند.

کمال‌گراها افراد سخت‌کوشی هستند که تمایل دارند دستاوردهای زیادی داشته باشند. ما در تعیین اهداف، عالی عمل می‌کنیم و اغلب هم در رسیدن به آنها موفق هستیم و به این شکل ارزش خود را می‌سنجیم. کمال‌گراها چنین می‌اندیشند «من باید پیوسته تلاشم را بیشتر کنم، دست به کارهای بیشتری بزنم و تنها زمانی که نقدی متوجه من نباشد یا بی‌نقص عمل کرده باشم به چیزی که می‌خواهم رسیده‌ام.» این شیوه تفکر فشار زیادی بر ما وارد می‌کند زیرا اگر دست از کامل و کارآمد بودن برداریم احساس بی‌ارزشی می‌کنیم. در واقع هیچ راه میانه‌ای برای کمال‌گراها وجود ندارد.

افزون بر این کمال‌گراها اجازه می‌دهند دیگران احساس خود ارزشمندی آنها را تعیین کنند. آنان معتقداند احساس خود ارزشمندی امری اکتسابی است و تنها زمانی موفق هستند که دیگران آنان و موفقیت‌هایشان را تایید کنند. به این طریق اجازه می‌دهند دیگران احساس خود ارزشمندی را برایشان تعیین کنند.

ترس

وقتی زیر پوسته این تلاش‌ها را نگاه می‌کنیم به ترس و اضطراب می‌رسیم؛ به عبارتی فرد نیاز عمیقی به دوست داشته شدن، پذیرفته شدن و ارزشمند دانسته شدن دارد. کمال‌گراها از این که دیگران را ناخشنود یا ناامید کنند می‌ترسند (همان‌طور که پیش از این اشاره کردم این همان رفتار خشنودسازی دیگران و بازی کردن در حاشیه امن است) و به دلیل ترس از قضاوت شدن نمی‌خواهند مشکلات، ضعف‌ها و آسیب‌پذیری‌هایشان آشکار شود. این افراد از شکست می‌ترسند زیرا شکست را رویدادی غیر موقت و فاجعه‌آمیز می‌دانند. بنابراین تمام تلاش خود را می‌کنند تا از شکست اجتناب کنند چرا که شکست را نه یک رویداد بلکه تعیین‌کننده هویت خود می‌دانند. برای کمال‌گرایان شکست دلیلی بر بی‌کفایتی است و این افراد نیاز شدید و مداوم دارند که بی‌کفایت یا حتی در سطح متوسط نباشند.

کمال‌گراها با چسبیدن به انجام کارهایی که پیش از این در آنها خوب عمل می‌کرده‌اند سعی می‌کنند از شکست، انتقاد و شرمندگی اجتناب کنند. آنها از خطرپذیری و ناشناخته‌ها می‌گریزند تا به ثبات دست یابند یعنی آنچه قبلاً از آن آگاه بودند و نسبت به آن احساس امنیت داشتند.

کمال‌گرایی را چطور تعریف می‌کنید؟ تعریف فردی خودتان را از کمال‌گرایی بنویسید.

کمال‌گرایی چطور خود را در زندگی به شما نشان می‌دهد

ممکن است کمال‌گرایی واضح باشد یا شاید هم اصلاً به چشم نیاید. گاهی شناسایی آن دشوار است چرا که بر تمام جنبه‌های زندگی فرد اثر نمی‌گذارد. به عبارتی احتمال دارد کمال‌گرایی در برخی از جنبه‌های زندگی مشکل ایجاد کند اما نه در تمام حوزه‌های آن.

این سه صفت شخصیتی که توسط پی. آل. هویت و جی. آل فلت (۱۹۹۱) شناسایی شده‌اند در درک کمال‌گرایی به ما کمک می‌کنند:

- کمال‌گرایی خود مدار: در این حالت فرد از خود انتظار کامل بودن دارد. او برای خود

معیارهای سطح بالا و غیرواقع‌بینانه‌ای تعیین می‌کند که دست نیافتنی هستند. فرد هدف‌مدار و نسبت به خود سخت‌گیر است. وی در پاسخ به معیارهای سطح بالای غیرواقع‌بینانه خود انتقادی زیادی را متوجه خویش می‌سازد. فرد به هر اشتباه و نقصی توجه نموده و آنها را در ذهن خود نشخوار می‌کند و بابت آنها خود را سرزنش می‌نماید.

- **کمال‌گرایی دیگر مدار:** فرد در این حالت از دیگران انتظارات غیر واقع‌بینانه دارد. از دیگران انتظار کامل بودن دارد و در صورتی که آنان به این معیارها دست نیابند آنها را سرزنش کرده و به‌راحتی مقصر را پیدا می‌کند. او نسبت به دیگران به‌شدت رفتار انتقادی دارد و وقتی آنان از پس این انتظارات بر نمی‌آیند عصبانی یا ناامید می‌شود.
- **کمال‌گرایی جامعه‌مدار:** در این حالت فرد معتقد است دیگران انتظارات غیرمعمول سطح بالایی از او دارند که رسیدن به آنها غیرممکن است.

من در کار بالینی خود متوجه شدم کمال‌گرایی شامل ترکیبی از معیارهای سطح بالای غیرممکن و سطوح بالای سرزنشگری است و هردوی این معیارهای سطح بالا و سرزنشگری ممکن است متوجه خود فرد و دیگران (یا هردو) گردد. اغلب افراد هر سه نوع کمال‌گرایی را دارند. به‌عنوان مثال کمی قبل‌تر در همین فصل در مورد جرمی صحبت کردیم که هر سه این ویژگی‌ها را دارا بود زیرا او از خود انتظار کامل بودن داشت، بیش از حد کار می‌کرد و خود انتقادی داشت. او پرستاران را سرزنش می‌کرد و اجازه بروز هیچ اشتباهی را نمی‌داد. والدینش نیز انتظارات سطح بالای غیر واقع‌بینانه بر او تحمیل می‌کردند.

کمال‌گرایی ممکن است بر هر یک یا تمام حوزه‌های زیر اثر بگذارد:

- **موفقیت‌های شغلی:** فرد بی‌وقفه کار می‌کند و از خود انتظار دستاوردهای شغلی مانند ارتقا گرفتن، داشتن بزرگ‌ترین حساب مالی، بهترین فروشنده شدن و موفقیت مالی دارد.
- **فرزندپروری:** فرد انتظار دارد خود، همسر یا شریک زندگی‌اش والد بی‌نقصی باشند و از فرزندان خود نیز انتظار کامل بودن دارد. فرد می‌خواهد که تربیت فرزند همیشه آسان و سرگرم‌کننده باشد و فرزندان در هر کاری که انجام می‌دهند موفق باشند.
- **اندام، وزن یا وضعیت ظاهری:** فرد نسبت به ظاهر خود و قضاوت شدن بر اساس ظاهرش بسیار دل‌مشغول و سخت‌گیر است. او هیچ‌گاه احساس نمی‌کند که به‌اندازه کافی لاغر، قد بلند، خوش‌اندام یا جذاب است.
- **عملکرد تحصیلی:** فرد انتظار دارد در دوران تحصیل معدلش بالای ۱۹ بشود و بهترین

دانش‌آموز یا دانشجو باشد. او معتقد است عملکرد دانشگاهی اساس موفقیت آینده‌اش است.

- **توانایی‌های ورزشی یا تناسب اندام:** برای این افراد ورزش‌ها و تناسب اندام چیزی نیست که با هدف سرگرمی یا متناسب ماندن انجام شوند. آنان ورزشکاران بسیار سخت‌کوشی هستند که انتظار دارند در تمام فعالیت‌های ورزشی عالی باشند. این افراد رقابتی عمل می‌کنند، مدام وزنه را بالای سر می‌برند و به سختی خود را ورای محدودیت‌هایی که بیشتر افراد هم‌سن یا هم‌سطح (ورزشی) با آن مواجه هستند قرار می‌دهند.

- **محیط فیزیکی:** افراد کمال‌گرا انتظار دارند خانه و محیط کارشان تمیز و مرتب بوده و همه چیز سر جایش قرار داشته باشد. آنان ممکن است خود را فردی که گاهی مرتب و گاهی شلخته است در نظر بگیرند و وقتی محیط به هم‌ریخته است، اشیا سر جای خود نیستند یا اطرافشان منظم نیست عصبی و آشفته می‌شوند. نیاز فرد به نظم و تمیزی ممکن است چنان شدید باشد که مجبور شود پیش از استراحت کردن، برقراری رابطه معنادار یا انجام دادن کارهای دیگر، دست به تمیزکاری و مرتبط نمودن محیط اطرافش نماید.

- **زندگی «بی‌نقص»:** کمال‌گراها نیاز دارند زندگی، خانواده و خودشان بی‌نقص به نظر برسند و ظاهر عالی داشته باشند به طوری که هر کسی که آنها را می‌بیند با خود بگوید چقدر فوق‌العاده هستند. این افراد دوست دارند خانه‌شان مانند خانه‌های روی جلد مجله طراحی دکوراسیون داخلی باشد، آشپزخانه بی‌نظیری داشته باشند، روی لباس‌هایشان نشان جدیدترین طراحان مد نوشته شده باشد و رابطه یا ازدواجشان با شریک زندگی ایده‌آل و کاملاً عاشقانه باشد.

شما در چه حوزه‌هایی از زندگی خود متوجه کمال‌گرایی می‌شوید؟

تفکر کمال‌گرایانه

کمال‌گرایی خود را هم در رفتار و هم در نحوه تفکر نشان می‌دهد. در این کتاب از ارتباط بین افکار، احساسات و اعمال بیشتر برایتان خواهم گفت به‌خصوص اینکه چطور تغییر افکار به تغییر رفتار منجر می‌شود. اکنون بیایید ببینیم افراد کمال‌گرا چگونه فکر می‌کنند.

کمال‌گراها تمایل دارند مسائل را سیاه یا سفید ببینند به عبارتی خود و اعمالشان را مطلق می‌پندارند. «اگر در این کار موفق نشوم یک شکست خورده خواهم بود.» همان‌طور که می‌بینید هیچ نقطه خاکستری برای کمال‌گراها وجود ندارد. بدیهی است که هیچ فردی دوست ندارد برچسب‌های منفی را به خود نسبت دهد (شکست‌خورده، بازنده، چاق، احمق، تنبل) بنابراین طبق این شیوه تفکر تنها راه جایگزین تحمیل فشار بیشتر بر خود و انتظارات سطح بالاتر از خویشتن خواهد بود و می‌بایست اشتباهات، نقص‌ها یا هر چیزی که فرد را از بهترین بودن دور می‌کند را بر نتابد. کمال‌گراها معتقداند اگر برای کامل بودن تلاش نکنند سرانجام در حد میانه خواهند بود و این حد میانه برای آنان واقعاً به معنای فرومایگی است.

کمال‌گراها بر ضعف‌های خود تأکید می‌کنند در حالی که نقاط قوت خود را دست‌کم می‌گیرند. به عبارتی دیدن اشتباهات و نقص‌ها برایشان آسان است در حالی که به‌راحتی نمی‌توانند نقاط قوت خود را ببینند. به‌عنوان مثال ده کاری که قرار بوده انجام دهند و انجام هم داده‌اند را نمی‌بینند در حالی اگر فقط یک کار انجام‌نشده باقی مانده باشد همان یک کار توجهشان را جلب می‌کند و بابت آن خود را سرزنش می‌کنند. یا مثلاً وقتی وارد خانه می‌شوند بلافاصله متوجه ظرف‌های نشسته درون سینک ظرف‌شویی یا لباس‌های مچاله و رها شده بچه‌ها بر کف اتاق می‌شوند بدون اینکه به این مسئله توجه کنند که همسرشان شام بچه‌ها را داده، آن‌ها را حمام برده و برای خواب آماده نموده است؛ به عبارت دیگر آنها نقاط مثبت مسائل را فیلتر می‌کنند.

تفکر کمال‌گرایانه بر این اعتقاد استوار است که فرد بی‌کفایت است: «من به‌اندازه کافی خوب نیستم و تنها راه برای به‌اندازه کافی خوب بودن این است که را به انجام برسانم.» این شیوه تفکر به این معنا است که ما باید برای اثبات خود به‌سختی کار کنیم. از طرفی هیچ‌گاه نمی‌توانیم دست از کار کردن بکشیم چراکه به‌محض اینکه کاری را به سرانجام برسانیم، برای خود کار دیگری را آماده می‌کنیم و این چرخه همچنان ادامه دارد. تفکر کمال‌گرایانه باعث می‌شود روز خود را روی چرخ کمال‌گرایی سپری کنیم. به عبارتی ما به‌عنوان فردی که مدام در جستجوی کمال است همیشه در پی احساس خود ارزشمندی هستیم اما هیچ‌گاه به آن دست نخواهیم یافت چرا که کامل بودن غیرممکن است.